coleção encadernada

As promoções e concursos contidos nesta coleção não têm mais validade

CORPO A CORPO

a revista completa de beleza

SÍMBOLO EDITORA
Nº 27

As melhores edições já publicadas

ISSN 1519-3276

3 revistas por apenas **R$ 5,90**

curvas PODEROSAS

corpo + sexy

Séries de exercícios que ressaltam os músculos e afinam a silhueta fácil, fácil

216 páginas neste guia completo de beleza

Cabelo e pele de dar inveja

Produtos e dicas para valorizar seus fios, rosto e corpo

{ Coleção encadernada é uma ótima oportunidade para ter mais conteúdo por menos dinheiro

Emagreça urgente!

Aqui você encontra cardápios para todos os gostos. Escolha o seu e derreta as gordurinhas

Saiba mais e encontre uma consultora Racco
perto de você.Ligue 0800 64 64 064 e
acesse nosso site: **www.racco.com.br.**
Seja também uma consultora Racco.

RACCO
Você mais feliz hoje.

Conheça Fibra Life Racco.
Você em equilíbrio com seu corpo,
com a sua vida e com a balança.

Fibra Life.

Experimente entrar em forma sem esforço.

Composto de cereais ricos em fibras, vitaminas e colágeno, Fibra Life Racco é ideal para quem procura manter o equilíbrio do corpo, da pele e do peso*. Fibra Life Racco é saudável. É nutritivo. É você mais feliz hoje.

* Juntamente com uma dieta balanceada e exercícios físicos. Consulte seu médico.

Ana Hickmann by Valmari

Linha banho,
delicada e
sensualmente
perfumada.

Em uma Valmari perto de Você. Ligue

São Paulo e
Grande São Paulo: 5531-4977
Demais localidades: 0800-13-8484
web site: www.valmari.com.br

Conheça a linha completa
de produtos faciais e corporais
Ana Hickmann by Valmari.

Valmari
Cosmética de Resultado

Carne só fica completa
Arroz do Rio Grande do Sul. Mais saúd
ARROZ
TEM QUE SER
GAÚCHO
QUALIDADE RECONHECIDA NO MUNDO INTEIRO
O arroz do Rio Grande do Sul está entre os melhores do mundo. Com ele os pratos ficam completos no sabor e também no seu valor nutricional. Coma arroz.
É receita de saúde e sabor. www.irga.rs.gov.br

com arroz.

e sabor na sua mesa.

Arroz:

- *é rico em nutrientes*
- *não contém colesterol*
- *é recomendado nas dietas de emagrecimento*
- *é regulador da flora intestinal*
- *não contém glúten*

IRGA 65 ANOS
Instituto Rio Grandense do Arroz

Governo do
Rio Grande do Sul
ESTADO QUE TRABALHA UNIDO
SECRETARIA DA AGRICULTURA E ABASTECIMENTO

DIRETO DA FÁBRICA

A MAIOR REDE ESPECIALIZADA

NOS MELHORES SHOPPINGS

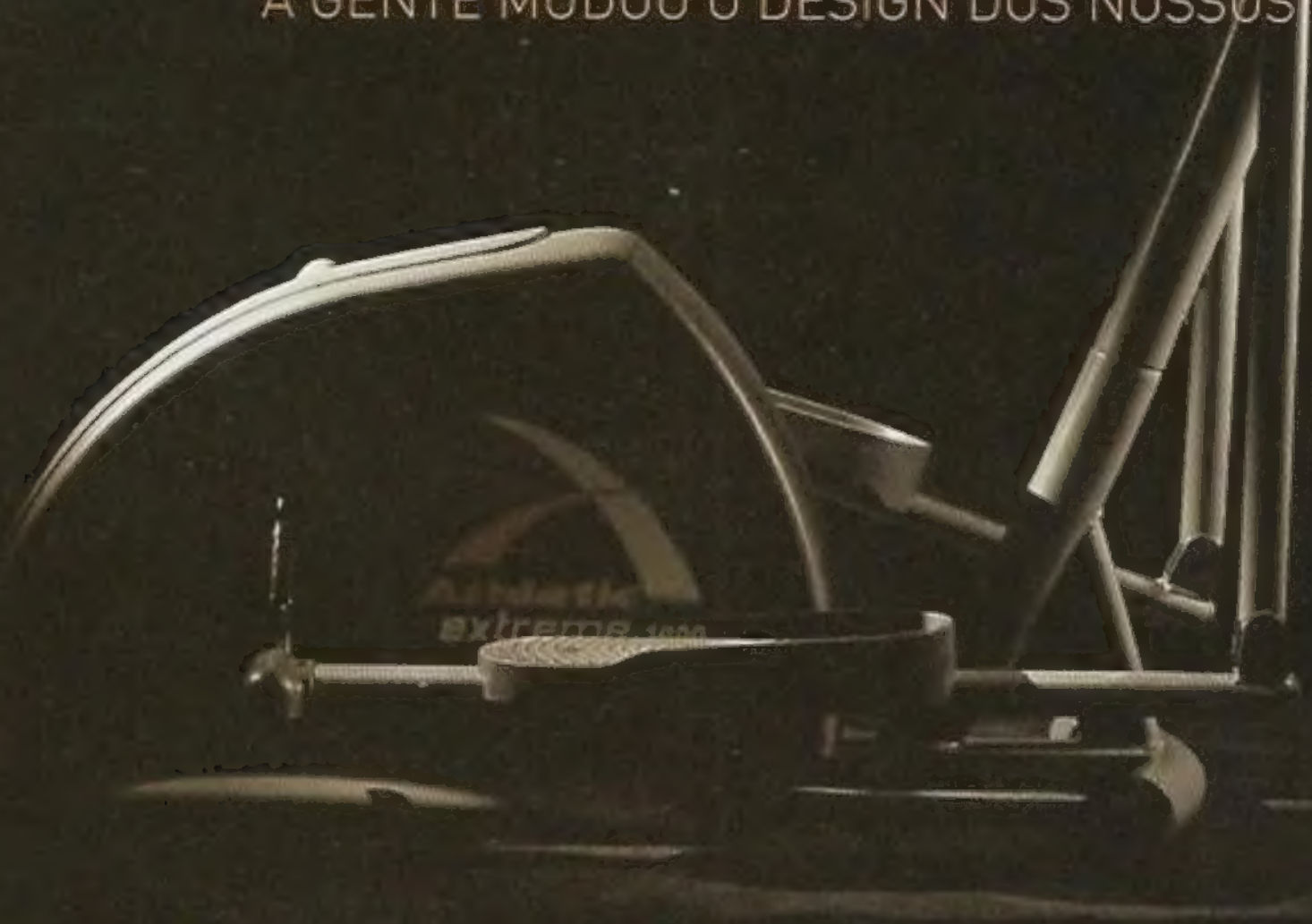
GARANTIA 1 ANO

0800 99 66 55

TODAS AS FORMAS DE PAGAMENTO*

*cartões de crédito, cheque, moeda corrente

A GENTE MUDOU O DESIGN DOS NOSSOS EQUIPAMENTOS



Bicicleta Athletic

Elíptico Athletic

Monitor Gráfico

Inédito gráfico que identifica, através da faixa verde, a zona cardíaca ideal para um exercício mais eficaz e seguro.

Graduação de Esforço

Regulagem magnética e indexada da intensidade do exercício. Maior suavidade e precisão.

Selim Gel

Maior conforto ao se exercitar na Bicicleta Athle Extreme 1000.

PARA AJUDAR VOCÊ A MUDAR O SEU.

Personal Trainer On-line

Orienta e acompanha gratuitamente o seu treinamento. Mais incentivo. Melhores resultados. www.athletic.com.br

O Elíptico e a Bicicleta Athletic Extreme 1000 trazem um conceito inédito em preparação física com ganho de tempo e comodidade. Sua programação simples, feita de acordo com a idade, garante os melhores resultados no fortalecimento de pernas, glúteos, abdômen e braços. E mais fôlego para aproveitar as coisas boas da vida. Para conhecer os lançamentos Athletic, acesse www.athletic.com.br

Athletic

PREPARA VOCÊ

entre nós

viva a sua BELEZA!

Fale a verdade: mulher tem mania de exagerar nas imperfeições do próprio corpo e achar defeitos onde não tem. Quer ver? Aqui na redação, a editora-chefe Shârmia Salem, que tem um cabelo crespo lindo, supermoderno, vivia reclamando dos cachinhos: "Só conseguia controlá-los com grampos (muuuuitos grampos) e uma tonelada de creme. Mesmo assim, nunca estava satisfeita. Sem contar o drama na hora de acordar — ele fica em pé como o da Margie Simpson, do desenho animado, sabe? Cheguei a fazer relaxamento para domar os fios, mas no final achei que o resultado ficou artificial demais e resolvi reassumir meu visual do jeito que ele realmente é. Hoje, aprendi a gostar do meu cabelo e a lidar bem com ele".

Aceitar o que não dá ou não pode ser mudado, valorizar os pontos fortes e perdoar os "defeitinhos", de acordo com os psicoterapeutas, é a base da auto-estima, ingrediente-chave para se sentir bonita e de bem com a vida. A partir de quando aceitamos nossas próprias limitações e resolvemos desencanar, fica mais fácil ser feliz — tenho certeza. Acreditando nisso, elaboramos a matéria *Eu me amo!*, que conta a história de três mulheres que reverteram seus pontos fracos em verdadeiras armas de beleza e sedução. Leia e veja como é possível se enxergar mais bela a partir do momento que você se ama. Garanto que antes de reclamar que está 300 gramas mais gorda ou de um furinho de celulite inexpressivo vai pensar duas vezes... Um beijo e até março!

Andréia Soares

DIRETORA DE REDAÇÃO
e-mail: andreasoares@simbolo.com.br

making of

1

2

3

1. A produtora Paula Abud cuida de todos os detalhes da modelo da reportagem *Maria-vai-com-as-outras*. **2 e 3.** Rubens, nosso diretor de arte, confere o foco de Lavínia Vlasak para a abertura do perfil da capa. Um show! Acima, ele mostra uma referência de foto para a atriz.

redação em ação

A gente acha que todo mundo concorda com uma coisa: comer é (muito) bom. Principalmente um salgadinho delicioso quando bate aquela fome no final da tarde. Nessas horas basta abrir o saquinho e pronto: apetite saciado! Simples assim... E essa praticidade toda fica ainda mais gostosa quando sabemos que os petiscos degustados estão liberados para a turma que vive lutando contra a balança. Como o novo salgadinho assado da Fritex, que chegou este mês aqui na redação e nós adoramos — você pode conferir detalhes da guloseima na seção Vida Leve. Quem experimentou (o diretor de arte Rubens, a editora Isabela, a editora-chefe Shârmia e a chefe de arte Rosangela) garante que o sabor não perde nada para o frito e dá para comer sem culpa. Só para registrar: são 90 calorias para cada porção de 20 g.

"Experimentei os sabores cebola e salsa e o de queijo. O que mais gostei foi o segundo porque tem gosto de infância", Isabela.

Fotos: Priscila Prade (Andreia) e Tânia Lumena (redação em ação).

O verão é sem vergonha. E você?

VERÃO
SEM
VERGONHA
DOVE.

Porque o sol
nasceu pra todas.

www.campanhapelarealbeleza.com.br

CORPO

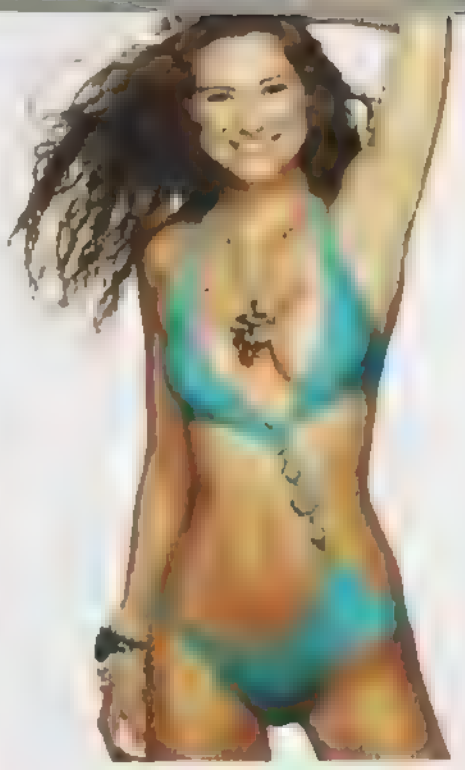
FEVEREIRO
2006

56
AUTO-ESTIMA LÁ EM CIMA
Acredite no seu potencial e fique linda

24
AROMA CHIQUE
Conheça o óleo da Trousseau para ser usado na banheira

62
CINTILÂNCIA
Aproveite a moda para reluzir neste verão

64
DO TREINO PARA A HAPPY-HOUR
Um visual irresistível mostra



na CAPA

34 LAVÍNIA VLASAK
44 PELE LINDA
52 BODY-JET: CIRURGIA ANTIGORDURA
56 EU ME AMO!: INSPIRE-SE
82 3 ABDOMINAIS SECA-BARRIGA
86 CORRIDA SEM BARREIRAS
94 TRUQUES PARA MANTER O REGIME
102 DIETA: MENOS 3 KG EM 14 DIAS

mais BONITA

34 BELA POR NATUREZA
A atriz Lavínia Vlasak revela todos os seus segredos de beleza e ótima forma física.

40 NÉCESSAIRE DE ESTRELA
Os produtos que as famosas usam no verão para manter pele e cabelo lindos.

44 HELLO, PELE NOVA!
Os melhores tratamentos e cosméticos para recuperar a vitalidade do seu rosto.

52 MAIS SEXY DO QUE NUNCA
Conheça o Body-jet, uma nova técnica de lipo que acaba de chegar ao Brasil.

56 EU ME AMO!
Três mulheres contam como reverteram seus pontos fracos em força e beleza.

na MODA

62 FESTA DO BRILHO
Paetês e strass podem ser usados, sim, sob a luz do sol. Mesmo no verão.

64 FITNESS FASHION
Saia da academia para a rua, sem receio, com a roupa de ginástica. Vai arrasar!

sun·chlorella

O que faz a alga chlorella tão importante para a sua saúde?

1. Clorofila

A clorofila é encontrada na alga chlorella em maior quantidade do que em qualquer outra planta.

2. Proteína

Chlorella contém cerca de 60% de proteína, o que significa possuir proporcionalmente mais proteína do que a soja e carne bovina.

3. Beta-Caroteno (Vitamina A)

Excelente antioxidante que pode proteger o organismo de radicais livres. Chlorella contém mais beta-caroteno do que espinafre.

4. Vitamina B-12

Chlorella contém proporcionalmente mais vitamina B-12 do que o bife de fígado, sendo comum a falta desta vitamina em dietas vegetarianas e macrobióticas.

5. Nutrientes diversos

Outras vitaminas do complexo B, vitamina D, vitamina E, ácido fólico, minerais e todos aminoácidos essenciais.

Um alimento integral, fonte de nutrição e saúde.

Loja Virtual www.sunchlorella.com.br
ENTREGAMOS EM TODO BRASIL

Para maiores informações sobre o produto ligue:
0800-702-5201

82
ABDÔMEN CHAPADO
Só três movimentos e você seca a região

corpo em FORMA

70 TREINO CERTO E DE RESULTADOS
Um personal trainer ensina uma de nossas leitoras a malhar sem erros.

78 AGITOS DE VERÃO
Para você mexer o corpo na praia ou na cidade e ainda se divertir, e muito!

82 ZERO DE BARRIGA
Você pode ter essa conquista com apenas três exercícios abdominais. Vale a pena.

86 CORRIDA SEM BARREIRAS
A solução para quem tem vontade de correr, mas não consegue.

magra e SAUDÁVEL

94 MARIA-VAI-COM-AS-OUTRAS
Veja como acompanhar o namorado, as amigas e os filhos (ou sobrinhos) à mesa sem cair nos exageros.

102 ASSALTE (CERTO) A GELADEIRA
Conheça o plano que vai te ajudar a escolher o prato ideal para comer à noite e emagrecer 3 kg em 14 dias.

72
BYE, CALORIAS!
Corda e outros acessórios para você secar geral

92
ESTÁ LIBERADO
Confira os salgadinhos de pacote mais magros

sempre AQUI

10 ENTRE NÓS
16 CONTATO DIRETO
18 CONSULTA EXPRESS
20 BELEZA NA REDE
22 MÚLTIPLA ESCOLHA
24 HITS DE BELEZA
26 MAKE É TUDO
28 DEZ QUE SÃO 10
30 FIO MARAVILHA
32 MAIS BONITA
72 HITS DE FITNESS
74 SEMPRE EM FORMA
76 GIRO NA ACADEMIA
90 VIDA LEVE
92 CONTE CALORIAS
106 MENU LIGHT
108 VIVA MELHOR
110 BEM NUTRIDA
112 ONDE ENCONTRAR

MERGULHAR
NUM MAR DE VERÃO
despenteia

www.seda.com.br

SEDA
Intensa

consulta express

Tire suas dúvidas sobre beleza, fitness, dieta e saúde

Beleza

O que fazer para ter pés lisinhos e ficar sem vergonha de usar sandálias neste verão?

VIVIANE AFONSO PINTO,
SÃO PAULO, SP

FAÇA O SEGUINTE:

- Esqueça o pessimo costume de lixar diariamente a sola, pois a lixa remove a queratina natural e estimula o crescimento de mais pele áspera.
- Hidrate a região diariamente com cremes à base de uréia.

DICA: para potencializar a ação do cosmético, espalhe-o do tornozelo para baixo, enrole a área com filme filme plastico e deixe agir por 30 minutos. Depois, retire o excesso com um lenço de papel.

- Evite andar muito descalça e usar sapatos menores do que o seu tamanho para não expor os calcanhares a desgastes ainda maiores.
- Faça uma exfoliação por semana com um produto especifico e passe novamente o hidratante com uréia.

É verdade que as lâmpadas fluorescentes causam manchas na pele?

KENIA CAMILO PEREIRA SILVA
IBIRITÉ, MG

A dermatologista carioca Paula Belotti afirma que é muito difícil as marcas na pele aparecerem somente por causa das lâmpadas, já que elas emitem uma radiação ínfima comparada à radiação solar. "Se você trabalha perto de uma janela sem cortina, está correndo mais riscos, pois os raios UVA e UVB atravessam o vidro e prejudicam a pele desprotegida", diz a médica. A recomendação da profissional é aplicar filtro solar no mínimo FPS 15, pela manhã, 15 minutos antes de sair de casa e reaplicá-lo na hora do almoço.

Fitness

Quero ganhar músculos, mas sem me esforçar muito porque operei a coluna há pouco tempo. A hidroginástica seria uma boa opção?

SOLIBEL DE MORAES, POR E-MAIL

Sim, porque, segundo Ricardo Lala, coordenador de atividades aquáticas da Triathon Academia (SP), a hidro não sobrecarrega as articulações e por isso pode ajudar muito na reabilitação da sua lesão. De qualquer maneira, é essencial ter aval médico para iniciar a ginástica e seguir as orientações do professor de fitness quanto à postura correta nos movimentos para não prejudicar em nada a lombar.

Dieta e Saúde

Compro alimentos levando em conta apenas as calorias. Estou fazendo a escolha certa?

TAMYRIS GOULART, POR E-MAIL

Se você usar esse raciocínio ao escolher um chocolate diet, por exemplo, vai fazer um péssimo negócio. Explicando: o doce dietético não possui açúcar e a falta desse ingrediente é suprida com gordura, para dar o ponto certo na massa e deixá-la saborosa. Com isso, a versão diet é muito mais gordurosa do que a tradicional e as calorias ficam na mesma – cerca de 140 por porção de 30 g. O mais adequado, segundo Flavia Abdallah, nutricionista do ambulatório de Medicina Esportiva do Hospital das Clínicas de São Paulo, é observar no rótulo dos produtos a quantidade de gorduras (aí, sim, vale o lema 'quanto menos, melhor', principalmente se for do tipo saturada ou trans, que prejudicam o coração). A observação das calorias vem em segundo plano.

beleza na rede

A sua *Corpo a Corpo* também na internet

www.corpoacorpo.com.br

Você vai amar o conteúdo do nosso site neste mês. Há muitas novidades: dicas para se maquiar sozinha, sugestões de acessórios que vão deixá-la linda e na moda e exercícios que garantem bem-estar. Confira.

exclusivo para o site

na BASE da CAMUFLAGEM

Descubra qual a tonalidade e a textura ideais do cosmético para esconder as imperfeições da sua pele, o jeito certo de aplicar, a quantidade perfeita e outros segredinhos preciosos.

ZERO DE BARRIGA

[illegible]

Lavínia Vlasak

Aprenda passo a passo o make que a atriz está usando na nossa capa e veja os bastidores da sessão de fotos.

NÉCESSAIRE DE ESTRELA

A apresentadora Daniela Cicarelli também conta os cosméticos que usa durante o verão para não deixar o cabelo e a pele detonarem sob o sol.

RESULTADO DAS PROMOÇÕES

Veja se você é uma das 50 felizardas que ganharam o livro *Acupuntura: de terapia alternativa a especialidade médica*, do Dr. Hong Jin Pai. Ou se está entre as 3 sortudas que vão passar o carnaval na Bahia.

circuito fashion

Gostou das peças brilhantes publicadas nessa seção e que estarão em alta durante o verão? Pois na internet tem mais opções que são a sua cara!

Você que comprou a *Corpo a Corpo* na banca pode usar o código BELEZA para acessar nosso conteúdo exclusivo. Mas atenção: ele será válido apenas para o período em que esta edição estiver à venda!

O zodíaco em suas mãos

Já consultou a previsão de seu signo hoje? Assine o canal de horóscopo e receba a sua previsão diariamente no seu celular!

PARA ASSINAR É FÁCIL! ENVIE UM SMS PARA O NÚMERO 54263 COM O TEXTO LIG + CÓDIGO DO SEU SIGNO. EXEMPLO: LIG LEA

ARI áries
TOU touro
GEM gêmeos
CAN câncer
LEA leão
VIR virgem
LIB libra
ESC escorpião
SAG sagitário
CAP capricornio
AQU aquário
PEI peixes

FAMEL

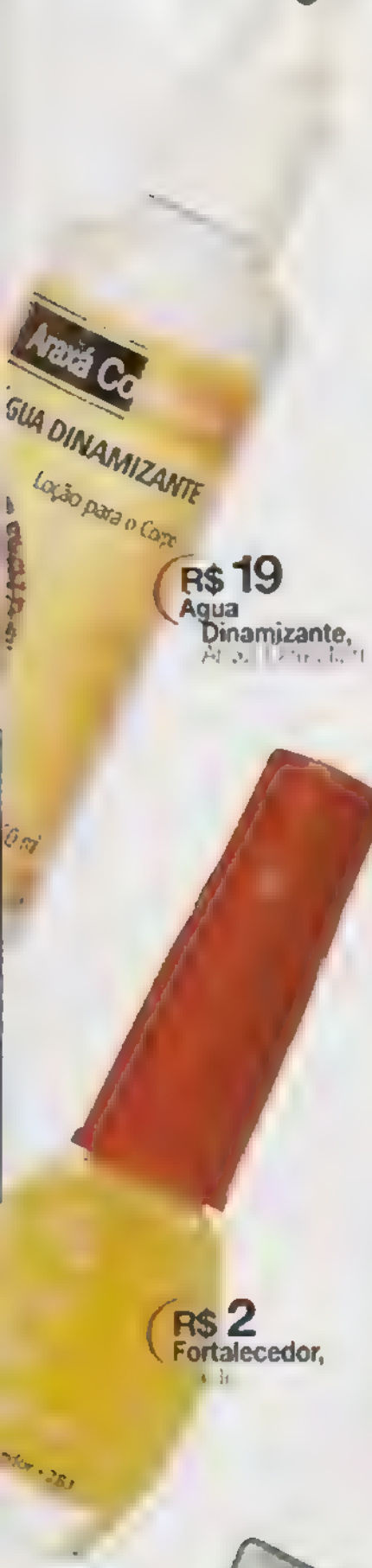
Bossa Pop

85 3348.8000/3348.8030/3348.8015
www.famel.com.br

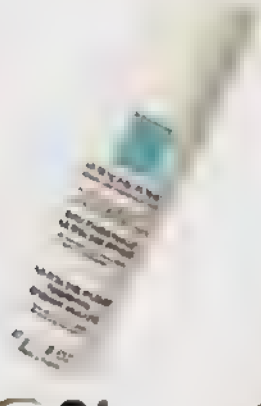
múltipla escolha

Produtos para todos os bolsos. POR [illegible]

água
TERMAL Borrifada no rosto e no corpo ao longo do dia (em casa, no carro, no escritorio, na praia), acalma, refresca e hidrata a pele



R$ 19
Agua Dinamizante,
[illegible]



R$ 21
Thermal Spring Water,
La Roche-Posay

R$ 26
Eau Thermale,
[illegible]

R$ 41
Thermal Spa Water,
[illegible]

R$ 43
Fluido Refrescante após Sol,
Saude Beaute

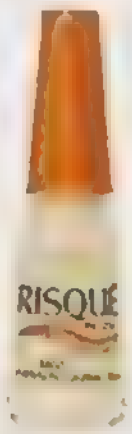
R$ 70
Flor de Laranjeira,
Belle Cosmetics

R$ 122
Biosensitive Brume Apaisante,
Biotherm

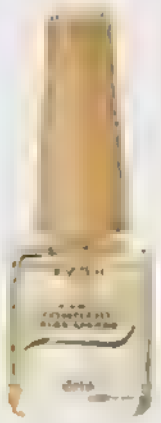
base fortalecedora
DE UNHAS Pode ser usada regularmente e antes do esmalte para evitar que as suas garras descamem e fiquem frágeis ou quebradiças

R$ 2
Fortalecedor,
[illegible]

R$ 2
Cuidados Proteção,
Colorama



R$ 2
Oleo de Girassol,
Risque



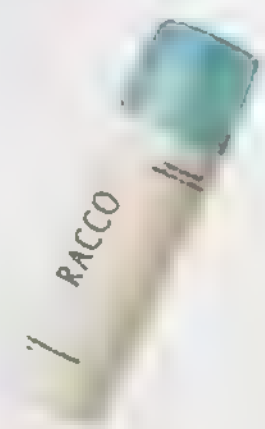
R$ 4
4 em 1,
Avon

R$ 68
Le Vernis,
Chanel

R$ 74
Base and Top Coat,
Sh[illegible]

creme para
PÉS E PERNAS Alivia a fadiga e a sensação de peso nos membros inferiores depois de um daqueles dias cansativos

R$ 10
Creme Desodorante Pes e Pernas,
[illegible]

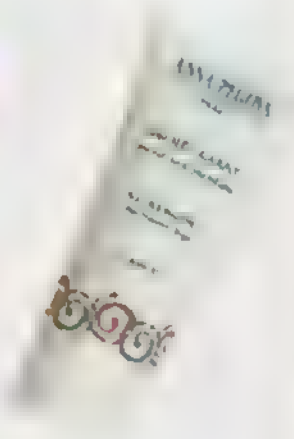


R$ 16
Defatigant,
[illegible]

R$ 18
Oleo para as Pernas,
[illegible]

R$ 18
Cânfora e Mentol,
[illegible]

R$ 26
Creme para os Pés,
[illegible]



R$ 50
Relaxing Gel,
[illegible]

FOTOS: ANA LIMENA

Great Lengths
BRASIL
natural hair extensions
Great Lengths me fez reviver como num toque de mágica todas as mulheres da minha vida".
O sistema de alongamento Great Lengths, é o único que oferece a segurança e qualidade que toda mulher necessita.
Exija do cabeleireiro credenciado:
Passaporte de beleza
Polimero de queratina
Selo de autenticidade
Em toda a encomenda de mechas deverá ter esta etiqueta que comprova a autenticidade e qualidade do verdadeiro alongamento Great Lengths.
HAIR LINE

hits de beleza

[illegible] Shâma Salam

1. Levemente corada
Blush Irréelle Soleil, Chanel, R$ 191. Dá aquele ar saudável de quem tomou um solzinho.

2. Ultraprovocante
Provocative Woman, Elizabeth Arden, R$ 125. Inspirado na sensualidade da atriz Catherine Zeta Jones, o perfume é uma fusão de notas quentes, como as da orquídea negra e do âmbar vermelho.

3. Glamour urbano
City Glam, Empono Armani, R$ 259. Uma fragrância envolvente e moderna. À venda a partir de março.

4. Luz própria
Radiant C Gel-creme Intensificador, Herbalife, R$ 106. Para usar antes do hidratante diurno, combate as linhas de expressão e dá viço à pele do rosto.

5. Cheia de charme
Batom Super Lustrous Lipstick, Revlon, R$ 23. Desliza fácil na boca e oferece acabamento acetinado.

6. Hidratação energizante
Naturais Loção para o Corpo Pessego e Ginseng, Avon, R$ 11. Nutritivo e revigorante, o creme com textura suave amacia a pele, protegendo-a contra o ressecamento.

7. Fixação absoluta
Glued Estilizador de Máxima Fixação, Usage, R$ 25. Proporciona total controle dos fios no penteado até a próxima lavagem.

8. Cabelo de arrasar
Shampoo e Condicionador Proteção Solar, Trilogia Hair Treatment, R$ 15 (cada um). Possui queratina e proteínas do trigo que hidratam e facilitam o desembaraço.

9. Macia e cheirosa
Óleo Bifásico Noir de Feu Trousseau, R$ 256. Elaborado com musk, pode ser colocado na banheira ou aplicado direto no corpo.

10. Gata dourada
Loção Hidratante Iluminadora Revigorante, Antídoto, R$ 27. Tem pigmentos dourados que valorizam o bronzeado.

11. Piscada sexy
Sombra Iluminadora Pure Shine, Vult, R$ 9. Apesar de ser um pó solto, tem excelente fixação e tonalidade intensa.

12. Atração total
Summer Attraction, Lancôme, R$ 234. Combina a frescura da tangerina e de notas verdes com o calor da baunilha.

13. Cor a salvo
Máscara Nutritiva Instantânea, Vizcaya, R$ 8. Com óleo de castanha brasileira, restaura os fios danificados por química e evita o desbotamento da tintura.

marie&jean
eyewear

make é tudo

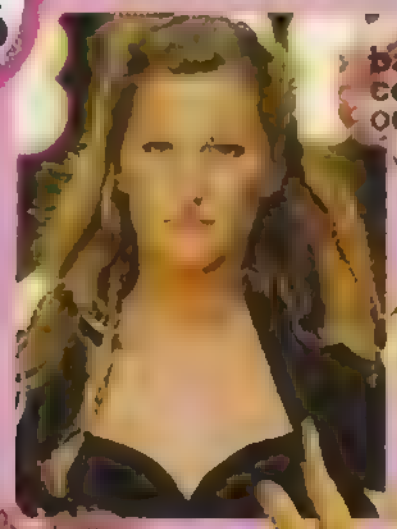
A última palavra para um look maravilhoso, por [illegible]

beleza 18 quilates

O dourado está em alta nesta estação, mas é preciso tomar o maior cuidado na hora de usá-lo para não ficar over. Acerte a mão com as dicas do maquiador da Revlon e da agência BL7, Andre Sarton (SP):

DEU NO FASHION RIO

Tendência outono-inverno 2006



Lava-rápido de PINCEL

Higienize esse acessório uma vez por mês para remover resíduos de maquiagem, oleosidade e sujeira, que podem alterar a cor da sua produção ou irritar a pele. "Para limpar o de cerdas naturais use xampu. O sintético deve ser passado em uma toalha seca até parar de sair pigmento. No pincel de boca utilize um pano umedecido com álcool e, no de esponja, sabão de coco", ensina Marcelo Hicho, maquiador da Sebastian/Trucco (RJ)

Modele seu corpo com segurança

Minilipo a partir de R$ 99,00/mês*

Mamoplastia a partir de R$ 199,00/mês*

CIRURGIA DE PÁLPEBRAS

A partir de R$ 6x1.000,00*

CARBOXITERAPIA

A partir de R$ 49,00/sessão

BOTOX

A partir de R$ 599,00

CIRURGIAS PLÁSTICAS EM ATÉ 24 X*

MINILIPO

- Lipoaspiração de pequeno porte
- Realizado por cirurgiões plasticos
- Elimina a gordura localizada de regiões como: abdômen, flancos, culote, joelhos, braços, etc.
- Anestesia local
- Recuperaçao imediata: os pacientes voltam a seus afazeres no mesmo dia ou no dia seguinte.

Ondontologia Estética: tecnica avancada de implantes de carga imediata [illegible] Carboxiterapia Tratamento Ortodontico - Cerâmica Estrias Acne Drenagem Linfatica Laser Depilação, Vasos, Manchas

International Laser Center & Life Extension Institute

São Paulo / Beverly Hills
www.lifeextension.com.br

Rua Bandeira Paulista, 992 • Itaim Bibi • São Paulo • Tel. 11 3045-5990 - Avaliação Gratuita

Atendimento de segunda a sexta, das 7 às 22 h, aos sábados das 9 às 16 h.

*Sujeito a aprovação de crédito [illegible]

Dez que são 10

Nossa pesquisa de mercado

1. Healthy Skin Eye Cream, Neutrogena. R$ 40. Com meliboise, um derivado do açúcar, o alfa-hidroxiácido, previne a flacidez e reduz as linhas finas na área dos olhos.

2. Retinol A+C+E, RoC. R$ 138. A união destas três vitaminas diminui as rugas, uniformiza a tonalidade da pele e nutre profundamente. Garante resultados em 12 semanas.

3. Rectifiance Précision, Chanel. R$ 200. Inibe a ação das enzimas responsáveis pelo processo de degradação do colágeno e da elastina.

4. Moisture Restore Day Protective Lotion FPS 15, Nu Skin. R$ 105. Nutre a pele e combate o envelhecimento provocado pelo sol graças à combinação de manteiga de karité, vitamina E e extratos naturais.

5. Age Reverse, Nivea Visage. R$ 42. Rico em vitamina C e E, ativa o processo de renovação celular, prometendo rejuvenescer a cútis em 10 anos.

6. Capture Sculpt 10, Christian Dior. R$ 329. Para usar de manhã e à noite, ajuda a recuperar a firmeza e flexibilidade da pele.

7. Densité Lift, Biotherm. R$ 233. Possui extrato purificado de levedo, um ativo que fixa a água na derme e suaviza a profundidade das rugas.

8. VitaCtive, O Boticário. R$ 73. De uso noturno, hidrata por 24 horas e desintoxica a cútis, minimizando os efeitos nocivos causados por agentes externos, como poluição e vento.

9. Résolution D-Contraxol, Lancôme. R$ 298. Relaxa a contração natural do rosto e evita a formação de novos vincos e o agravamento dos que já existem.

10. Bio Performance, Shiseido. R$ 344. A base do ácido hialurônico, hidrata, amacia e protege contra o ressecamento.

potes da juventude

Aos 25 anos surgem as primeiras rugas e a textura da pele sofre alterações. Para recuperar o brilho, a maciez e o tom uniforme, o ideal é substituir seu hidratante comum por um creme antiidade. Confira nossa seleção campeã

Sanavita

**2006 é o ano da virada:
sua auto-estima lá em cima
e seu peso lá embaixo.**

Leitores desta revista têm
10%
de desconto**

Com a Promoção Sanafit® ficou comprovado que é possível perder peso sem perder a saúde. Através do nosso programa de emagrecimento desenvolvido à base de alimentos naturais de última geração e ricos em fibras, vitaminas e minerais, os três vencedores perderam juntos 21kg em 15 dias. E o que é melhor: com a auto-estima lá em cima, disposição e sem passar fome.*
Sabe o que tudo isso significa? É o compromisso que a Sanavita® tem não só com a qualidade do seu produto, mas também com a educação alimentar dos seus consumidores.
Prove Sanafit®. Os elogios vêm junto com o resultado.

Conte com o Apoio Sanafit - uma equipe coordenada por nutricionistas e médicos - para tirar dúvidas e receber suporte nutricional e cardápios.

Sanafit Sanafit Sanafit Sanafit Sanafit

Sanafit

ceas centro de educação alimentar saudável ONDE ENCONTRAR 0800.554414

www.sanafit.com.br

mais bonita

Dicas, notícias e tratamentos de beleza. POR ROSANA PAIVA DE FREITAS

BOTOX power

Se você injetou a substância há um mês, no máximo, preste atenção: é possível ficar com o rosto liso e jovem por até um ano (em vez de seis meses, que é o tempo médio de duração da técnica), se fizer também o lifting B-Derme. A esteticista Neide Siggelkow, da Clínica Stella Krieger (SP), explica como se dá o procedimento:

– Para garantir o up, primeiro é feita a preparação da pele, que inclui limpeza, exfoliação e hidratação.

– Em seguida, inicia-se a aplicação de três ativos: um relaxante muscular, outro tonificante e um fixador.

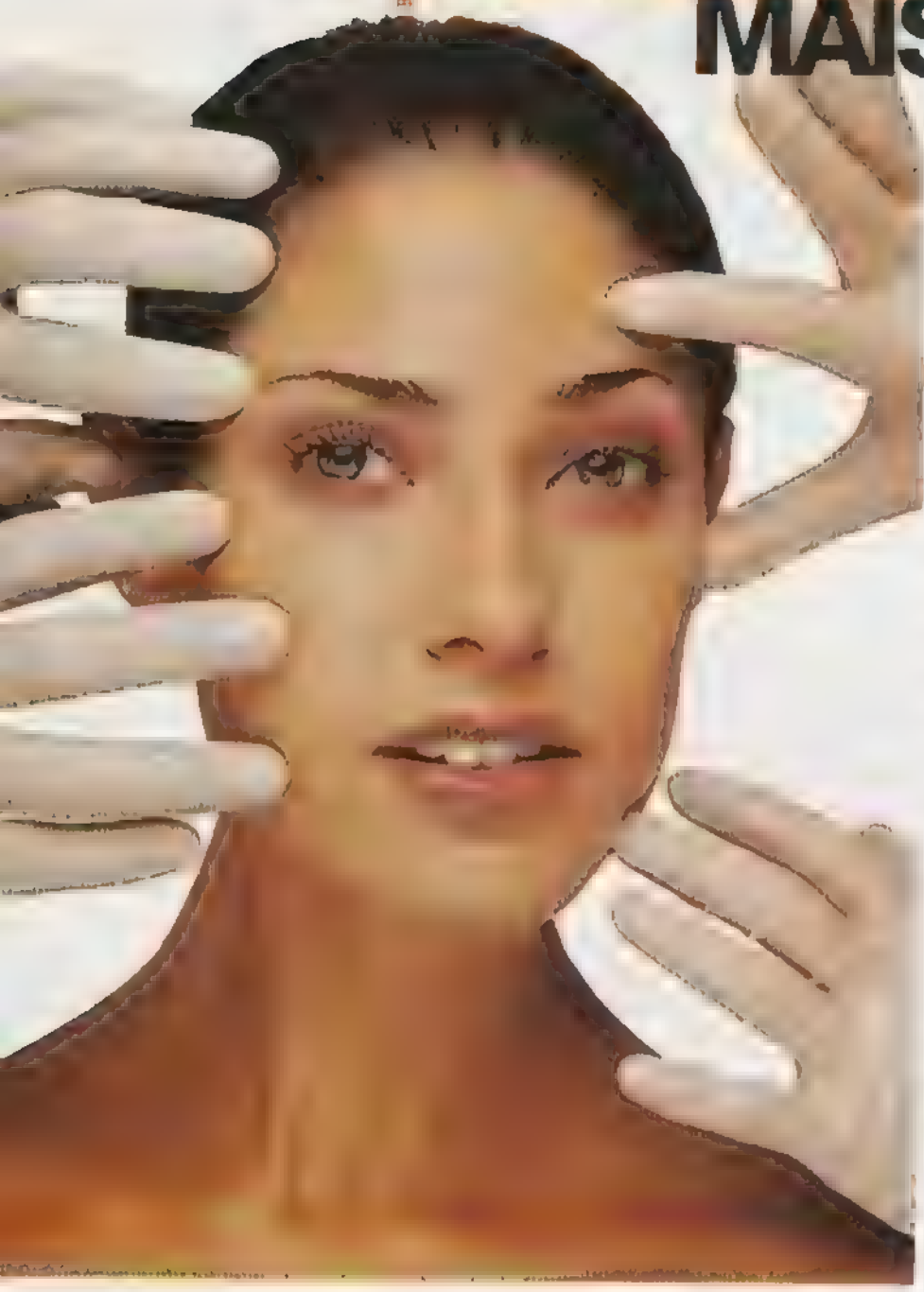
– Por fim, é preciso usar alguns cremes de manutenção em casa, que são prescritos pela dermatologista de acordo com o tipo e a situação da pele.

– O ideal é se submeter a um mínimo de dez sessões, uma vez por mês. Cada uma custa cerca de R$ 60.

protetor anticalor

Acaba de chegar ao mercado um filtro solar que defende a pele dos danos térmicos, isto é, prejuízos que a alta temperatura causa às células da derme. "Valores acima dos 37 graus inibem o crescimento celular e algumas de suas funções, além de tornar o tecido mais sensível a outros tipos de estresse provocados pela radiação", explica Philippe Deprez, médico belga que desenvolveu o Malablock-HSP FPS 50, produzido pela empresa espanhola Skintech e disponível no Brasil nas clínicas Biomatrix (SP e RJ). O produto também pode ser usado na recuperação de peeling, laser ou luz pulsada. Tudo graças às HSP (heat shock proteins ou proteínas de proteção ao estresse), que estimulam o sistema imunológico garantindo a sobrevivência das células após a exposição a diferentes tipos de trauma. O frasco com 100 ml custa R$ 215.

plástica cinco vezes MAIS SEGURA



O Brasil é um dos campeões mundiais em cirurgia plástica, ficando atrás apenas dos Estados Unidos – em 2004, 800 mil brasileiras fizeram alguma intervenção! Por todo esse sucesso, não é raro o aparecimento de complicações, o que faz com que surjam dúvidas sobre a segurança de muitos procedimentos. O cirurgião plástico Lecy Marcondes Cabral (SP) lista cinco passos essenciais antes de se marcar a operação:

1 Verifique se o profissional é membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP). Para isso entre no site da entidade (www.sbcd.org.br) e procure no link 'indicador profissional', que traz os nomes e telefones de todos os associados separados por Estado e cidade.

2 Busque indicações de pessoas que já realizaram um processo cirúrgico com o especialista.

3 Leve em conta a sua empatia com o médico durante as consultas pré-operatórias.

4 Não utilize apenas critérios financeiros para a escolha. O barato pode sair caro.

5 Antes de se submeter a qualquer tratamento, faça uma série de exames que atestarão suas condições de saúde. Aí se incluem hemograma completo, exame de urina, raio X, avaliação cardiológica...

FAÇA COMO NOS TEMPOS DA VOVÓ...

1 xíc. (chá) de aveia em flocos

+

2 col. (sopa) de óleo vegetal de calêndula

=

máscara caseira que elimina aquela sujeirinha que se acumula no rosto por causa da poluição e não sai nem com água e sabão. "Deixe a mistura agir por 30 minutos e faça movimentos circulares de vez em quando para que a pele fique ainda mais relaxada. Depois, é só retirar com água morna", ensina Cristina Baumgart, diretora do Kyron Spa (SP).

ADEUS, SUOR E MAU CHEIRO

Quem sofre com transpiração excessiva e odor nas axilas deve recorrer a produtos mais eficazes, de preferência com ingredientes potentes e preparados em farmácia de manipulação. A farmacêutica da Galena, Loana Alves (SP), conta que a matéria-prima Hexatrate, recém-chegada da Itália, é capaz de controlar esses dois problemas, pois possui propriedades antiperspirante e desodorante. "A vantagem do componente é que ele possui ativos de natureza orgânica, como óleos essenciais e sais orgânicos de alumínio".

curiosidade

VOCÊ SABIA QUE...

... cerca de 70% dos cânceres de pele ocorrem na face?

... de 40% a 60% da radiação solar atravessa as nuvens e chegam à Terra?

... 75% da exposição solar acumulada durante a vida ocorre até os 20 anos?

Por isso, na praia, não deixe de:

- Ficar debaixo do guarda-sol, usar viseira, boné ou chapéu e aplicar filtro solar no corpo todo sem esquecer dos lábios e das orelhas.
- Espalhar protetor mesmo em dias nublados.
- Incentivar crianças e adolescentes a se protegerem do sol usando filtro.

nécessaire de estrela

Descobrimos os produtos que as famosas usam nesta época do ano para não deixar que o cabelo e a pele morram na praia — ou você acha que elas não tomam sol e vento nem entram no mar?

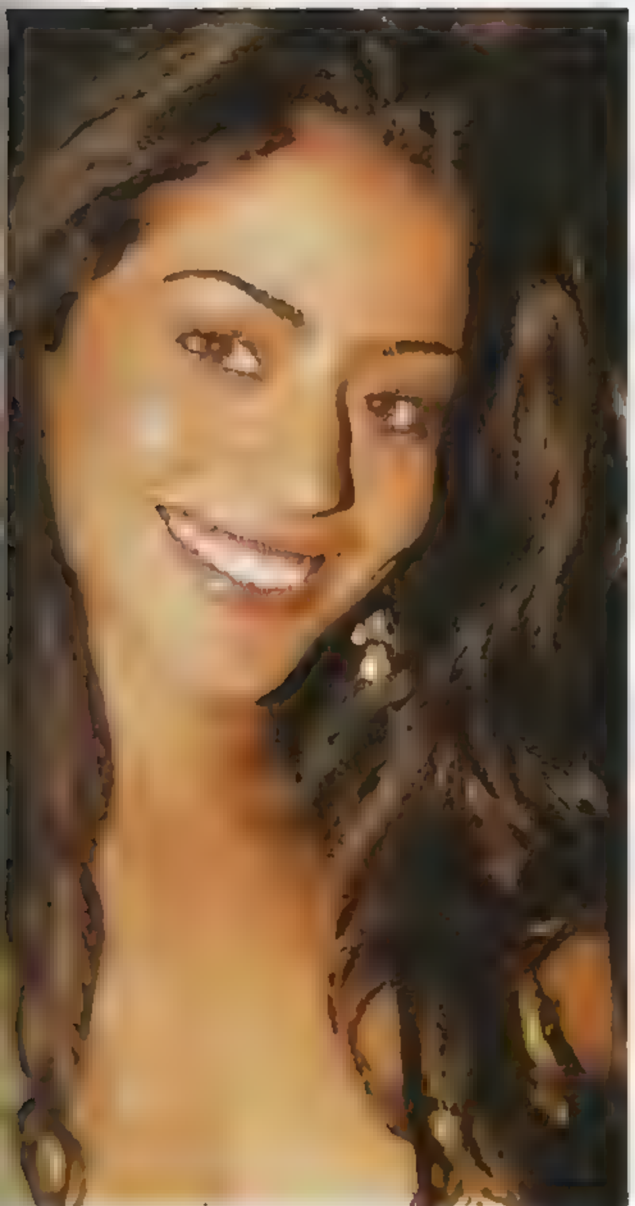
[illegible] CARBONE

Juliana Paes

25 anos, atriz

Mesmo já tendo a pele bem morena, adoro [illegible] protetor O Boticário FPS [illegible] [illegible] Victoria's Secret [illegible] do de creme de morango com champanhe! O cabelo também recebe atençã[illegible] [illegible] não tem fio que [illegible] vento, [illegible] cloro, né?! Para ele não virar uma vassoura uso silicone Citre Shine, que é um achado para [illegible] pontas duplas e dar um brilho extra. No banho, lavo a cabeça com xampu [illegible] Sebastian [illegible] hidratação profunda a cada quin[illegible] [illegible]

1. [illegible] Body Lotion, Victoria's Secret, R$ 26
2. Shampoo [illegible] Sebastian, R$ [illegible]
3. [illegible] Nutritivo Nivea, R$ [illegible]
4. Shine Miracle Polishing Serum Citre Shine, R$ [illegible]
5. [illegible] Plus Protetor Solar Sport FPS 20, O Boticário, R$ 23
6. [illegible] Plus Protetor Solar Facial FPS [illegible], O Boticário, R$ [illegible]



Carol Castro

21 anos, atriz

Ar[illegible] muito, muito, mas [illegible] sem vida nesta temporada. Para combater qualquer problema, utilizo xampu e condicionador da Sebastian ou da Keune, que deixam meus fios supermacios [illegible] propaganda de xampu. Também [illegible] queratina e hidratação [illegible] dias, para [illegible] espaço [illegible] [illegible] precaução. Passo [illegible] Helioblock FPS [illegible] FPS 20 no corpo, principalmente sobre a minha tatuagem (uma tribal enorme abaixo do umbigo), que precisa estar bem protegida para não perder a cor. Depois que volto do mar, [illegible] creme da Victoria's Secret, que [illegible] excelente para hidratar e evitar que o bronzeado desapareça [illegible].

1. Very Sexy For Her Body Lotion, Victoria's Secret, R$ 50.
2. Daily Conditioner Shaper Color Survivor, Sebastian, R$ [illegible].
3. Daily Shampoo Shaper Color Survivor, Sebastian, R$ 61.
4. [illegible] Ultra Protection FPS [illegible], La Roche-Posay, R$ 57.
5. [illegible] Ultra Protection FPS 20, La Roche-Posay, R$ 50.

1. [illegible] Solar Shampoo Pós-Sol Re-Hidratante, L'Oréal, R$ 7.
2. [illegible] Solar Condicionador Pós-Sol Re-Hidratante, L'Oréal, R$ 7.
3. Soleil Icy Tubes FPS 15, Lancôme, R$ 136.
4. Soleil Spray Fraîcheur FPS 20, Lancôme, R$ 152.
5. Soleil Ultra FPS 50, Lancôme, R$ 152.
6. Óleo Puro Johnson's Baby, R$ 9.
7. Nivea Body Loção Cuidado Prolongado, R$ 6.
8. Hair Sensation Éclat Couleur, Lancôme, R$ 198.

Angelita Feio

37 anos, atriz

V[illegible] morar no Rio [illegible] praia, caminhar à beira-mar... Ok, confesso que [illegible] tempo debaixo do sol é um crime contra a beleza. Por isso mesmo [illegible] rotina de cuidados. No cabelo, por exemplo, uso xampu e condicionador da linha solar da L'Oréal para manter [illegible] luzes, que [illegible] pouco tempo para interpretar a secretária Ivete, na novela *Belíssima*. Ainda dou uma força extra hidratando em casa uma vez por semana, com a máscara da Lancôme. Já para evitar manchas na pele não deixo de aplicar protetor, também da Lancôme, minha marca predileta. Costumo usar FPS 15 no corpo e 20 no rosto, mas, quando o calor está intenso, [illegible] para 50! Durante o banho [illegible] Óleo Puro Johnson's Baby e, depois [illegible] do hidratante da Nivea em todo o corpo.

Franciely Freduzeski

27 anos, atriz

Ao contrário da maioria das brasileiras, não sou chegada ao sol. Mas mesmo sendo adepta de uma boa sombrinha, jamais deixo de aplicar filtro solar com FPS 30 no corpo e no rosto, manipulados pela minha médica, a dermatologista Carla Sallet, de São Paulo. Dessa forma, consigo pegar um bronzeado sutil e não coloco minha pele em risco. Ah, outro cuidado importantíssimo que tomo durante o verão é espalhar um bom hidratante depois do banho para garantir um toque sedoso. Meus preferidos são os da Christian Dior e da Victoria's Secret. Quanto ao meu cabelo, ele recebe um carinho especial. Espalho leave-in antes de ir à praia ou piscina para protegê-lo do sal e do cloro. Além disso, adoto o xampu e o condicionador para cabelos secos da linha Nutritive, da Kérastase. Os fios ficam brilhantes que é uma maravilha!

1. Condicionador Lait Vital Protéine, Kérastase Nutritive, R$ 60.
2. Pear Glacé Body Lotion, Victoria's Secret, R$ 28.
3. Bikini Hydra Diffusion Christian Dior, R$ 150.
4. Shampoo Bain Satin, Kérastase Nutritive, R$ 50.

1. Hair Sensation Nutrition Intense Conditioner, Lancôme, R$ 93.
2. Hair Sensation Nutrition Intense Shampoo, Lancôme, R$ 68.
3. Mineral Protect FPS 25, Roc, R$ 43.
4. Mineral Protect FPS 30, Roc, R$ 43.

Adriane Galisteu

32 anos, apresentadora

Acredito que é preciso cuidar da beleza o ano inteiro e não só agora, quando nosso corpo fica mais exposto e o cabelo acaba sofrendo mais com as agressões externas. Assim, é possível aliviar um pouco a barra durante esta época e não ter que mudar a rotina drasticamente. Por isso é que toda vez que vou a praia evolo bem o protetor solar FPS 8 para o corpo e 25 para o rosto. Atualmente, uso os da RoC. Quanto ao cabelo, para ele não ficar espigado, uso xampu e condicionador da Lancôme e faço hidratações profundas no sal ao toda semana, religiosamente. É claro que não pode faltar creme para o corpo, muitos deles. Sou apaixonada por esse tipo de cosmético e adoro novidades, tanto é que vivo experimentando os últimos lançamentos. Mas todos tem que ser sem cheiro para não brigar com o meu perfume.

um travesseiro versátil como você!

Pensando na correria do seu dia a dia preocupação com trabalho, marido, filhos, casa e ainda em acertar a altura do seu travesseiro e da família toda, a Duoflex lançou os travesseiros Altura Regulável e MultiAltura. Desenvolvidos para que cada pessoa regule a altura e a maciez do seu travesseiro, exatamente ao seu gosto pessoal e necessidade. Criação exclusiva, com patente Duoflex, permitem o ajuste de 4 alturas de maneira prática e higiênica, mantendo a parte externa e a superfície do travesseiro inalteradas.

Duoflex - a versatilidade que você sempre buscou.

Altura regulável

travesseiros
Duoflex
e bons sonhos

abaixo a DESVITALIZAÇÃO

O excesso de sol resseca e rouba o brilho e a maciez da pele, deixa o toque sensível por uns dez dias e ainda prejudica o bronzeado, que ganha um tom acobreado feio. "Ao se olhar no espelho a sensação é de que você envelheceu da noite para o dia", descreve a dermatologista Lígia Kogos (SP). Esse dano solar causa desgaste nas reservas de colágeno, o grande responsável pela retenção de água na derme. É claro que nosso organismo tem mecanismos naturais de recuperação, mas você pode ajudar a reverter os estragos mais rapidamente. Então faça assim:

Muita gente acha que a **LIMPEZA** feita com sabonete [illegible] nada mais a pele. Errado! É o detergente contido na formulação que remove as células e secreções que [illegible] e, em seguida, aplique loção tônica a base de álcool. "Ele limpa em profundidade e estimula a vasodilatação local, fazendo o sangue circular com mais eficácia e levar nutrientes para a pele", explica Lígia.

Durante [illegible] vai sentir mais necessidade de **HIDRATAR** o rosto — é a pele pedindo água. Então, pela manhã, use um [illegible] com substâncias [illegible] (a vitamina C é ótima pedida) que estimulem a síntese do colágeno (formulações com [illegible]). [illegible] (o [illegible] abacate, uréia [illegible] extrato de vinho são boas opções). Lembre-se: é essencial que a fórmula contenha FPS 12, no mínimo, e silicone, que forma uma película invisível sobre a derme, impedindo a perda de água e a penetração de agentes irritantes [illegible]. À noite, prefira um hidratante ainda [illegible], preparado com alfa-hidroxiácidos — ácidos derivados do leite, das frutas e da cana-de-açúcar com alta capacidade de renovação celular e prevenção do envelhecimento.

Este programa de emergência fica perfeito com as **MÁSCARAS** hidratantes de óleo de abacate ou extrato de uva, aplicadas uma vez por semana. Escolha uma com textura espessa, que contém mais lubrificantes que as [illegible]. Deixe agir 30 minutos — aproveite [illegible] para ler [illegible] deitada, de olhos fechados e com a [illegible]. Depois, [illegible] e finalize com o hidratante.

é a sua cara

Sabonetes Castanha & Cacau, Racco, R$ 29. Ajudam a recuperar a luminosidade e suavidade da pele.
Hydro Active Emulsão Hidratante Multiprotetora FPS 15, O Boticário, R$ 50. Com vitamina C, mantém o nível ideal de hidratação do rosto.
Deep Clean Adstringente, Neutrogena, R$ 18. Limpa profundamente os poros.
Máscara Hidratante e Enriquecida Formula 1, Mary Kay, R$ 45. Com óleo de gergelim e abacate, combate o ressecamento.
Máscara Facial Revitalizante, Marcelo Beauty, R$ 15. Possui vitaminas A e E, que melhoram a textura da pele e [illegible], que auxilia a produção de colágeno.

apague as MANCHAS

Esse é um dos principais motivos de ida ao dermatologista, segundo a médica Lígia Kogos. "As mulheres chegam ao consultório desesperadas, achando que nunca mais vão voltar ao normal", conta ela, que alerta: "Um fim de semana na praia é o suficiente para estimular a produção exagerada de melanina pela pele e causar marcas castanhas no rosto. O risco é ainda maior em quem tem essa tendência, está grávida ou momentaneamente vulnerável, ou seja, mudou o anticoncepcional, fez depilação facial com cera, ingeriu frutas cítricas e não lavou a boca em seguida ou não suspendeu o uso de cosméticos à base de ácido à noite nem passou protetor solar FPS 60 de dia". Você se encaixou em um desses perfis? *No stress*!

Dá para clarear os maus sinais e reverter os estragos rapidamente. Faça assim:

O primeiro passo é trocar seu hidratante diurno comum por um que tenha pelo menos FPS 15, e, mais importante, traga na formulação ingredientes clareadores — os dermatologistas amam o arbutin e a vitamina C. O filtro é essencial para não agravar o problema e também porque você vai usar substâncias sensíveis ao sol.

Seu creme noturno também precisa ser substituído por um que contenha hidroquinona pura ou misturada com ácido glicólico na composição. O primeiro tem ação despigmentante e o segundo age como um exfoliante químico, raspando a camada superficial da pele e ampliando o espaço entre as células para facilitar a penetração dos outros ativos.

Como melasma é assunto sério, além de se cuidar em casa também vale consultar um dermatologista para fazer um peeling. Experimente o de ácido retinóico, que promove uma descamação discreta, porém eficiente, pois desprende os acúmulos de melanina, recuperando a tonalidade original e homogênea do seu rosto. Cada sessão custa cerca de R$ 120, pode ser feita na hora do almoço e, melhor, os efeitos são disfarçados com hidratante.

vale investir

Energy-Move Creme, Christian Dior, R$ 189. Estimula a circulação da água entre as células e ajuda a recuperar a tonalidade uniforme.

Soin Superlatif Eclaircissant 2 FPS 15, Anna Pegova, R$ 149. Com ácido kojico e vitamina C, tem ação clareadora e despigmentante

Solutions Creme Facial Hidratante FPS 15, Avon, R$ 19. Combate a ação dos radicais livres, protegendo contra o fotoenvelhecimento.

Emulsão Eclaircissant Jour FPS 34, Matis Paris, R$ 240. Ataca diretamente a tirosina, enzima responsável pela produção de melanina.

Clariderm Gel, Feliste, R$ 32. Traz 2% de hidroquinona, auxiliando no clareamento da derme.

fora com essa ACNE

Durante o verão as espinhas aparecem por dois motivos. Pode ser devido à queda da resistência do organismo provocada pelo sol, que mata algumas bactérias que fazem parte da nossa flora natural e propicia a proliferação de outras causadoras da acne. Outro motivo é o uso de bronzeadores e cosméticos muito oleosos, que obstruem os poros. As áreas mais atingidas são rosto, ombros, colo e costas, que têm mais glândulas sebáceas. Normalmente as lesões são pequenas, porém vermelhas, achatadas e resistentes. "É o tipo discreta e persistente, pois pode ficar até dez dias no rosto se você não fizer nada", comenta Lígia Kogos. Em vez de espremer as espinhas, elimine-as de uma vez com estes três passos:

1 Para o tratamento funcionar é essencial retirar da superfície o excesso de oleosidade, [illegible] [illegible]. Além disso, [illegible] outros produtos [illegible] em seguida. Assim [illegible] preparado [illegible] [illegible] duas vezes por dia, [illegible]

2 Não deixe de usar logo depois da higiene a loção adstringente com antibiótico. Os melhores tipos são eritromicina, clindami[illegible] [illegible]. Aplique [illegible] bem de leve, sem [illegible] nem esfregar para não [illegible], que está sensível.

3 Esfoliar é preciso. Uma vez por semana, na hora do banho, massageie o produto delicadamente nas áreas [illegible] durante um minuto. Nas costas você pode usar [illegible] se não tiver ninguém por perto para ajudá-la. Enxágüe bem. O hidratante [illegible] importante [illegible] momento. Se fizer questão [illegible] na versão gel.

tenha em casa

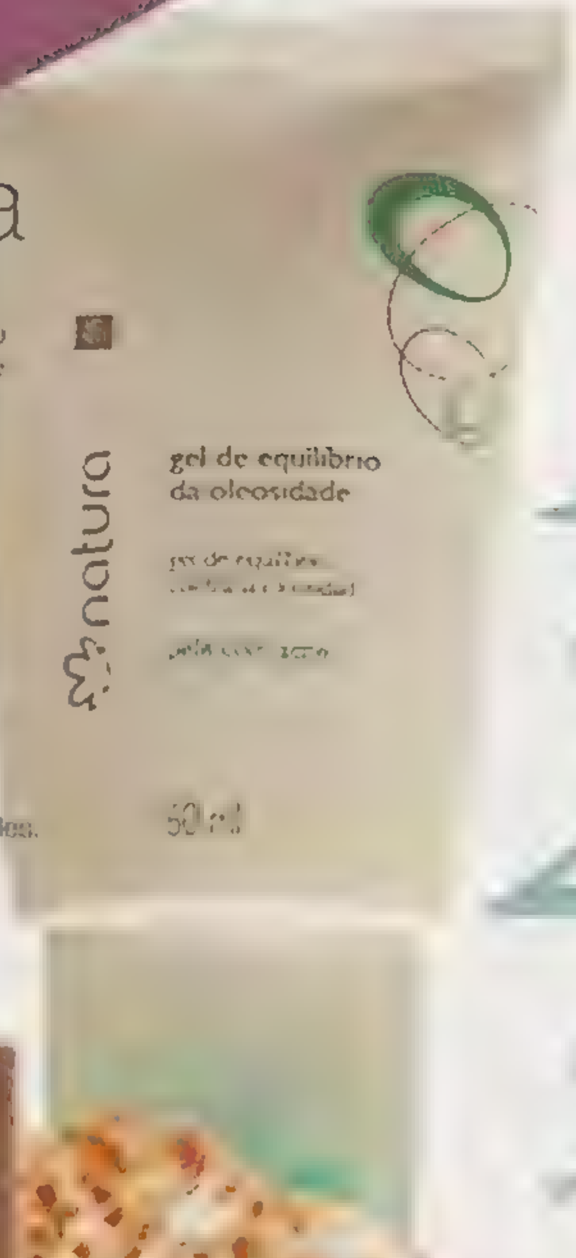
[illegible] Johnson&Johnson, R$ 6. Possui triclosan, um agente antibacteriano que ajuda a controlar a quantidade de bactérias causadoras da acne.

[illegible] Natura, R$ 27. Regula o excesso de oleosidade da derme e tem ação anti-séptica.

[illegible] Claude Bergère, R$ 23. Os grânulos redondos removem as células mortas da pele sem machucá-la.

[illegible] Shiseido, R$ 120. Em gel termoativado, desobstrui os poros e minimiza o tamanho deles.

[illegible] Farmaervas, R$ 19. Deixa os poros livres de impurezas graças à combinação de ácido salicílico e extrato de calêndula.



CRIS MORENA GROUP
RGB

floribella®

muito mais que uma novela.

De 2ª a sábado,
às 20h10, na Band.

BAND

Prazer em ver.

CCM
SPORTS

yurban

Alto giro®

BUSTO DE DEUSA
Top corselete jeans com cristais coloridos Disritmia, R$ 2.398

TOQUE DE MIDAS
Pulseiras douradas com cristais Gio Bernardes, R$ 108 cada uma

CINTURA CHIQUE
Cinto de tecido beige bordado Marcia Mello, R$ 200

festa do BRILHO

Paetês, cristais e strass podem ser usados sob a luz do sol, sim, em pleno verão. Aproveite a moda para cair na folia e reluzir no carnaval

LUXO A TIRACOLO
Bolsa de couro com bordado de paete Elisa Athenienne, R$ 700

PASSOS ILUMINADOS
Tamancos dourados com cristais Luna Piena, R$ 790

PONTOS DE LUZ
A cintilância, que está imperando agora vai continuar em alta neste inverno, conforme mostraram os desfiles da São Paulo Fashion Week. O modelo acima, da Ellus, foi um dos mais aplaudidos

Fashion
2006

- **Fitness**
- **Street**
- **Bags**

Com a nova
e exclusiva
coleção Trinys
é você quem
faz a moda!

TRINYS
.com.br

treino CERTO e de RESULTADOS

A estudante de cinema Carina Zaratin, 26 anos, malha há um tempão por um corpo mais duro, sequinho e definido, mas infelizmente ainda não viu efeito. Fomos à sua casa com um personal e descobrimos onde ela errava

CORRETO

[illegible]

ERRADO

[illegible]

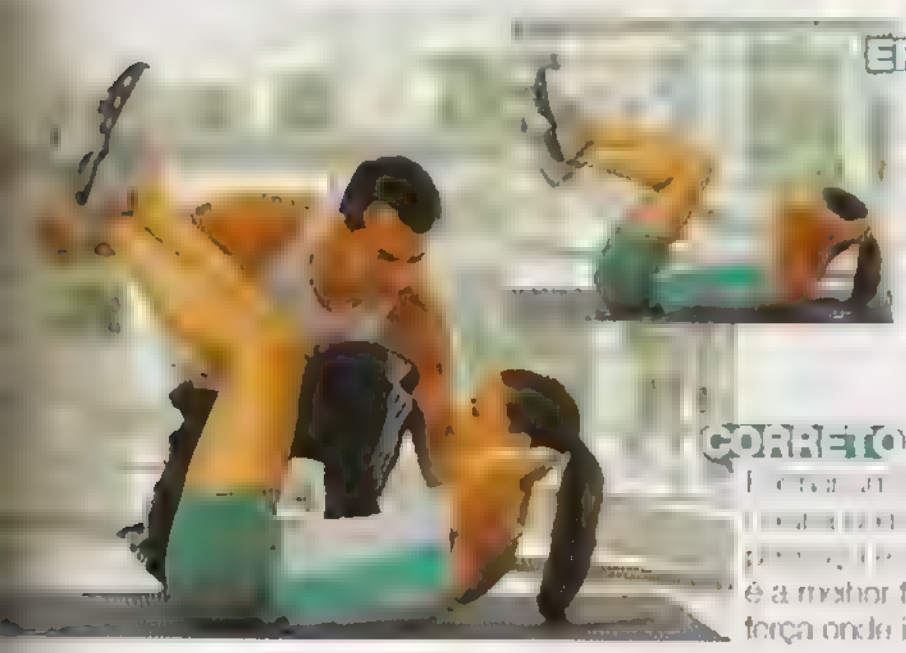
Por falta de tempo, Carina prefere se exercitar em casa, sozinha. Até aí tudo bem. O problema é que a falta de orientação profissional, pelo menos no início do programa, para que o professor instrua a correta execução dos exercícios, aumenta muito as chances de não se conquistar o resultado esperado. Isso na melhor das hipóteses, afinal o risco de prejudicar a coluna e as articulações é enorme! "Achava que estava malhando direitinho, mas como meu corpo não melhorou comecei a desconfiar", conta ela. Trabalho para o personal trainer Carlos Cintra (SP), que analisou o treino da moça e fez todos os acertos necessários. Acompanhe.

ERRADO

CORRETO

ERRADO

CORRETO



ERRADO

CORRETO

efeitos especiais

Qualquer que seja a sua atividade física, siga estas dicas para render mais e ter melhores resultados:

- Não coma nada pesado antes de malhar para evitar desconfortos que quebram seu ritmo.
- Aumente sua concentração nos movimentos quando estiver mais cansada. É nessas horas que acontecem os maiores erros de postura.
- Comece e termine o treino devagar, pois no início o corpo precisa aquecer e, no fim, diminuir a freqüência cardíaca aos poucos.

quer saber as cenas dos próximos capítulos?

SÍMBOLO

Envie um SMS com o texto LIG GLO20 para o número 54263 e receba diariamente o resumo da novela *Belíssima*.

Chega mais!

no celular

A sua novela favorita na palma da sua mão.

CADA NOVELA POSSUI UM CÓDIGO:
AlmaGêmea (Globo) = LIG GLO18,
Bang Bang (Globo) = LIG GLO19,
Malhação (Globo) = LIG MALHA,
Belíssima (Globo) = LIG GLO20,
Prova de Amor (Record) = LIG REC19,
Rebelde (SBT) = LIG SBT18,
Mariana da Noite (SBT) = LIG SBT20

www.simbolo.com.br/institucional/celular

hits de [illegible]ess

Peças [illegible] para [illegible]

1 **Mate a sede**
Garrafa Moove, Termolar, R$ 40. Em material resistente a quedas, a garrafinha conserva os líquidos gelidinhos por até duas horas.

2 **Dupla face**
BSA Sport Theme, Adidas/Quarup, R$ 105. Modelo de regata reversível que você pode usar dos dois lados, sendo um branco e o outro preto.

3 **Vamos pular!**
Leather Skip, Body Sculpture/Bayard, R$ 64. Corda de couro com empunhaduras com peso para tonificar os músculos ao mesmo tempo que queima calorias.

4 **Bem-vista**
Fila Active, R$ 291. Especial para ciclismo, seu formato ensaixa perfeitamente no rosto, evitando a entrada de ar nos olhos.

5 **Todo moderno**
Tenis Reebok DMX Extreme, R$ 500. Próprio para corrida, conta com oito câmaras que distribuem o ar durante as passadas e absorvem o impacto sobre o solo.

6 **Beba à vontade**
Hydro Lite, Deuter/Quarup, R$ 2[illegible]. Mochila hidratante com capacidade para 2 litros.

7 **Multiuso**
Bolsa Heritage, Nike, R$ 290. Transita bem da academia para a rua e acomoda tudo o que a gente amaltar a tiracolo: acessórios, blusinhas, cosméticos...

Abdômen Rijo e Definido!

3 Minutos por Dia com AB KING Pro System

O AB KING PRO fabrica abdômens rijos e firmes com músculos fortes como rocha, mais rápido e fácil do que qualquer outro aparelho do mercado!

Com apenas 3 minutos ao dia de **AB KING PRO**, combinados com uma alimentação adequada e exercícios regulares, você perde a barriga e ganha um abdômen firme e definido.

Aqui está o segredo!

O exclusivo design do **AB KING PRO** traz você abaixo paralela, completando 200° de movimento, trabalhando os seus músculos abdominais de uma vez, na subida e na descida, garantindo resultados surpreendentes!

Abdominais comuns trabalham apenas os músculos médios e tensam o pescoço, os ombros e as cervicais, provocando tensão, dores e outras conseqüências indesejáveis.

O sistema de reversão do **AB KING PRO** e seu exclusivo ângulo de 200° na descida, permitem exercitar TODOS os grupos musculares do abdômen num único movimento, acelerando os resultados.

"Com AB KING PRO recuperei o abdômen que tinha aos 16 anos!"
G. S. - SP

...minutinhos por dia, é fácil e rápido!"
R. C. - SP

- Resultados 2X mais rápidos!
- Fácil de usar e guardar!
- 4 níveis de resistência!

apenas 10X R$ 49,90 sem juros!

R$ 499,00 à vista + frete

LIGUE JÁ! 24 horas por dia

(0xx11) **3444-0114**

www.polishop.com.br

POLISHOP
NOVAS IDÉIAS FACILITAM SUA VIDA

sempre em forma

Garanta curvas em dia e muita auto-estima. POR ISABELLA LEAL

balança amiga

Foi-se o tempo em que as balanças caseiras eram um trambolho e tinham ponteiros que não paravam de se mexer, irritando e deixando dúvidas sobre o peso real. As versões modernas são digitais, precisas e reúnem funções que vão além de contar os quilos. Olha só:

[illegible] – Mallory
Mede a taxa de gordura e o percentual de líquidos corporais. Memória para 8 pessoas.
Preço: a partir de R$ 199.

[illegible] – Plenna
[illegible] muscular e guarda dados de até 10 pessoas. **Preço:** a partir de R$ 239.

[illegible] – Tanita
[illegible] calorias [illegible] nas próximas 24 horas para manter o peso estável.
Preço: a partir de R$ 899.

combustível NATURAL para malhar

A nutricionista Roseli Lomele Bossi, do Senac (SP), explica como a água-de-coco pode turbinar sua ginástica:

- Rica em sais minerais, hidrata o corpo evitando a fadiga.
- Excelente fonte de potássio, auxilia a contração dos músculos na hora dos exercícios e combate as câibras.
- Por conter cálcio, sódio, fósforo e magnésio, é considerada um eficiente isotônico, já que repõe a energia gasta na atividade física.

DÊ UMA RAQUETADA NAS GORDURINHAS

Tudo de bom esta atual moda de jogar squash. "O esporte exige tanta força e velocidade que chega a queimar até 900 calorias por hora, sendo uma ótima opção para quem quer secar rapidinho", conta o treinador Sabir Butt, do Complexo Unisys Arena (SP). Tem mais: a técnica é divertidíssima, perfeita para quem tem uma rotina estressante, pois é altamente relaxante.

aloooongue-se

permaneça 30 s em cada posição

Esticar-se em situações cotidianas, como ao acordar e durante o banho, melhora os resultados do alongamento na hora do treino oficial e previne dores musculares e má postura. Veja os movimentos sugeridos pelo personal trainer Waldyr Salles, da Energia Vital (RJ):

NA CAMA: depois de dar aquela espreguiçada, deite-se de lado e puxe a perna de cima para trás, tentando encostar o calcanhar no bumbum. Faça o mesmo com a outra perna.

NO CHUVEIRO: enquanto a água cai sobre o corpo, semiflexione os joelhos e abaixe a cabeça, encostando o queixo no peito, ao mesmo tempo que entrelaça os dedos e estica os braços para cima.

NO TRANSITO: passe o braço direito na frente do pescoço e com a mão esquerda force o cotovelo para trás. Repita para o outro lado.

NO TRABALHO: usando a mão direita, puxe a cabeça para o lado direito, tentando encostar a orelha no ombro. Faça o mesmo para o outro lado.

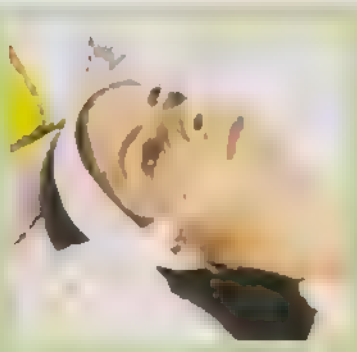
Conheça o novo conceito em Medicina Estética

Sollèr
Personnalité
Laser e Medicina Estética

Conheça a Soller, uma clínica onde a tecnologia está a serviço da beleza. Um lugar onde você relaxa, reduz medidas, celulite e gordura localizada. A Soller também tem avançados tratamentos a laser, para rejuvenescer, tratar vasos, varizes e depilação permanente em peles brancas, negras ou bronzeadas. E o que é melhor: Todos os tratamentos são realizados com rigorosa supervisão médica.

Tratamentos Faciais:

- Peeling de Cristal (Nova Técnica), com tratamento simultâneo para rejuvenescimento e tratamento para cicatrizes de acne, manchas e estrias.
- Preenchimentos Facial e Labial.
- Botox



PEELING DE CRISTAL
Promoção de Verão

DEPILAÇÃO A LASER
3 x R$ 45,00 p/ Sessão*

* Depilação de axilas - mínimo 05 sessões

INÉDITO

Reprogramação Alimentar com Profissionais Especializados no Exterior - USA

A Soller desenvolveu um programa exclusivo com orientação nutricional, para você comer de tudo e voltar a entrar no biquíni.

R. Prof. Alfonso Bovero, 1057 - cj. 102/104 - Perdizes - São Paulo-SP
Tels: (11) 3875-6383 / 3864-8207 Avaliação Gratuita - Monobloco - CRM 97572

giro na academia

golpes do BEM

Kung fu shaolim. Essa é a grande novidade da academia Templo Shaolim de Kung Fu (SP), que adaptou a modalidade tradicional secular para os tempos de hoje. "O objetivo do treinamento deixa de ser somente o combate e a luta, para trabalhar outros fundamentos: percepção corporal, concentração, autocontrole e autoconfiança", explica o mestre Gabriel Pires, que há 20 anos pratica essa nova filosofia. Outro ponto diferente é a música de fundo, que acompanha os movimentos e traz mais leveza à aula, desenvolvendo a sensibilidade dos praticantes e seu [illegible], complementa.

PALAVRA DE ESPECIALISTA

QUAL A IMPORTÂNCIA DO ALONGAMENTO PARA QUEM FAZ MUSCULAÇÃO?

Antes do treino o principal objetivo é preparar o músculo para realizar a contração necessária que esse exercício exige. "No final da aula o alongamento tem a função de relaxar, o que é extremamente importante para dar a sensação de alívio às fibras musculares que sofreram forte tensão. Diferentemente do que a maioria das pessoas acredita, alongar-se após a série não previne dores no dia seguinte", explica Thaiz Joly, professora de musculação da Fórmula Academia (SP).

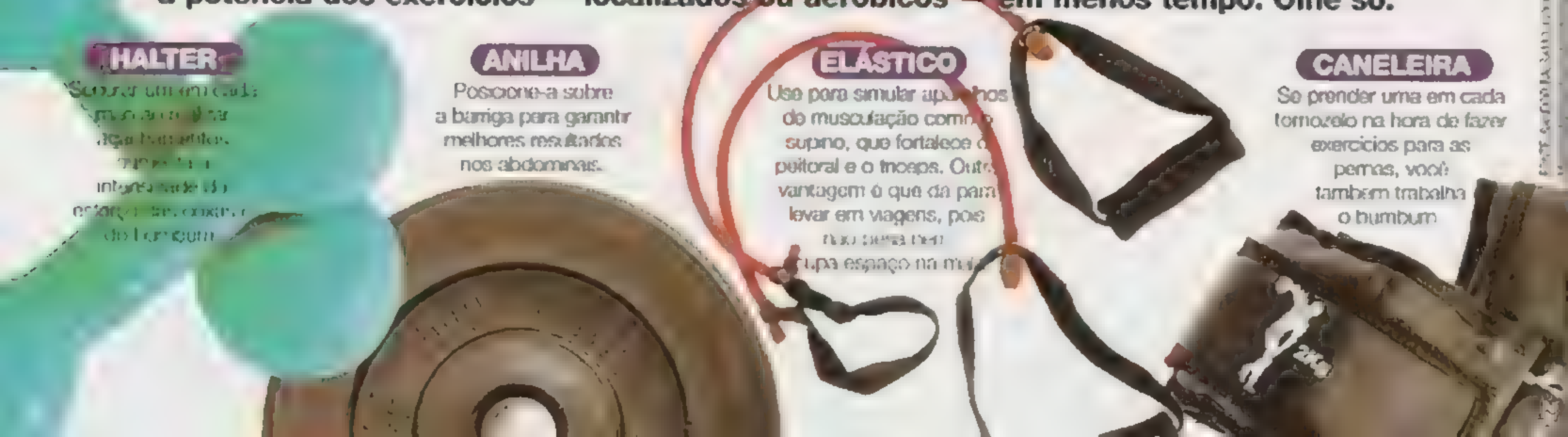
Atenção: o alongamento deve ser de baixa intensidade para evitar um estresse maior na musculatura e não atrapalhar a recuperação do treinamento.

CORAGEM NAS BRAÇADAS

A natação em águas abertas [illegible] rio, mar e represa acaba de ser reconhecida como esporte olímpico aquático. Para acompanhar essa tendência, a Competition (SP) criou uma aula sobre o tema. Segundo o treinador Marcelo Lopes, a idéia é enfatizar os exercícios de força e resistência muscular na água, além da sustentação na superfície, e, com isso, preparar a aluna para participar até de campeonatos. Em tempo: no segundo semestre deste ano a equipe fará uma travessia de 8 km no Rio Hudson, em Nova York (EUA)

malhação TURBINADA

Lançar mão de acessórios na hora de se mexer é uma boa maneira de aumentar a potência dos exercícios — localizados ou aeróbicos — em menos tempo. Olhe só:



HALTER
Segurar um em cada [illegible]

ANILHA
Posicione-a sobre a barriga para garantir melhores resultados nos abdominais.

ELÁSTICO
Use para simular aparelhos de musculação como o supino, que fortalece o peitoral e o tríceps. Outra vantagem é que dá para levar em viagens, pois não pesa nem ocupa espaço na mala.

CANELEIRA
Se prender uma em cada tornozelo na hora de fazer exercícios para as pernas, você também trabalha o bumbum.

Prato do dia:
uma alimentação saudável,
de dar gosto às suas medidas.

Médico cardiologista responsável: Carlos Galane CRM 67849 D

No Spa Recanto você tem à sua disposição uma receita saudável na medida certa para o seu bem-estar. E isso inclui a alimentação balanceada e rica naquilo que todo mundo aprecia: o sabor. Agora, imagine você sem stress, com muita qualidade de vida e num lugar especial como esse.

Spa Recanto. Sob medida pra você.

Clima de clube, saúde de spa

SPA RECANTO

Saúde • Emagrecimento • Lazer

Fone: 11 4528.0200 - Cabreúva-SP - www.sparecanto.com.br

agitos de verão

O sol brilhando é um convite para mexer o corpo e se divertir com as atividades que você mais gosta – sozinha, com o gato ou as amigas. E para a malhação ficar ainda melhor criamos um plano especial para quem está na praia e outro para fazer na cidade

frescobol

comoéotreino

De raquetadas para a direita, esquerda, frente e trás com deslocamentos de 1 a 3 metros de distância do seu parceiro.

1ª semana

REGULARIDADE
2 vezes por semana

DURAÇÃO
3 jogos de 15 minutos cada um

DESCANSO ENTRE OS JOGOS
3 minutos

VELOCIDADE
Moderada

2ª semana

REGULARIDADE
2 vezes por semana

DURAÇÃO
4 jogos de 15 minutos cada um

DESCANSO ENTRE OS JOGOS
2 minutos

VELOCIDADE
Moderada

3ª semana

REGULARIDADE
2 vezes por semana

DURAÇÃO
3 jogos de 20 minutos cada um

DESCANSO ENTRE OS JOGOS
2 minutos

VELOCIDADE
Acelerada

4ª semana

REGULARIDADE
2 vezes por semana

DURAÇÃO
3 jogos de 20 minutos cada um

DESCANSO ENTRE OS JOGOS
1 minuto

VELOCIDADE
Acelerada

ATENÇÃO

na praia

Calçadão, mar, areia... Confira as sugestões de treino do supervisor técnico André Leta, da Proforma (RJ):

BEIRA-MAR

body board

[illegible] e descansar em seguida. Ou seja: se o movimento [illegible] 1 minuto, descanse em cima da prancha por 1 minuto.

comoéotreino

1º semana
- usando pé-de-pato, bata as pernas por 1 minuto
- descanse 1 minuto
- reme durante 1 minuto
- descanse 1 minuto
- bata os braços e as pernas por 1 minuto

2º semana
- usando pé-de-pato, bata as pernas por 1 minuto
- descanse 1 minuto
- reme durante 1 minuto
- descanse 1 minuto
- bata os braços e as pernas por 1 minuto
- **ao final, repita todo o processo**

3º semana
- usando pé-de-pato, bata as pernas por 2 minutos
- descanse 2 minutos
- reme durante 2 minutos
- descanse 2 minutos
- bata os braços e as pernas por 2 minutos

4º semana
- usando pé-de-pato, bata as pernas por 2 minutos
- descanse 2 minutos
- reme durante 2 minutos
- descanse 2 minutos
- bata os braços e as pernas por 2 minutos
- **quando terminar, repita o processo**

circuito

2 vezes por semana surfe durante 20 minutos. Depois, surfe mais 20 usando apenas as pernas para voltar da arrebentação. Para finalizar, surfe outros 20 minutos utilizando só os braços para retornar da arrebentação.

caminhada (água ou areia)

Boa opção para amenizar o impacto dos terrenos duros, como asfalto e terra, que, a longo prazo, sobrecarregam as articulações. Outra vantagem é o alto gasto calórico, já que o mar (230 cal./h) e a areia (575 cal./h) pesam e dificultam os movimentos das pernas. Com isso, as panturrilhas, as coxas, o bumbum e o abdômen são superexigidos.

comoéotreino

1º semana
- **DURAÇÃO** 30 minutos
- **REGULARIDADE** 3 a 4 vezes por semana, em dias alternados
- **VELOCIDADE** Leve
- **SENSAÇÃO DE ESFORÇO** Dá para conversar normalmente

2º semana
- **DURAÇÃO** 35 minutos
- **REGULARIDADE** 3 a 4 vezes por semana, em dias alternados
- **VELOCIDADE** Moderada
- **SENSAÇÃO DE ESFORÇO** Você consegue falar, mas fica ofegante

3º e 4º semanas
- **DURAÇÃO** 40 minutos
- **REGULARIDADE** 3 a 4 vezes por semana, em dias alternados
- **VELOCIDADE** Acelerada
- **SENSAÇÃO DE ESFORÇO** Não dá para conversar

CALÇADÃO

patinação

Pode-se [illegible] esforço semelhante ao de uma corrida leve, [illegible] em produzir um impacto menor nas articulações. Em uma hora de prática elimina 645 cal. e mexe com o bumbum, as coxas e o abdômen.

comoéotreino

1º semana
- **REGULARIDADE** 3 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 30 minutos

2º semana
- **REGULARIDADE** 3 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 40 minutos

3º semana
- **REGULARIDADE** 4 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 50 minutos

4º semana
- **REGULARIDADE** 4 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 1 hora

ciclismo

Mais do que queimar 340 cal. por hora, deixar as coxas e o abdômen sequinhos e o bumbum duríssimo, pedalar provoca uma sensação relaxante sem igual.

comoéotreino

1º semana
- **REGULARIDADE** 3 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 30 minutos
- **VELOCIDADE** Leve

2º semana
- **REGULARIDADE** 3 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 40 minutos
- **VELOCIDADE** Moderada

3º semana
- **REGULARIDADE** 3 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 50 minutos
- **VELOCIDADE** Moderada

4º semana
- **REGULARIDADE** 4 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 50 minutos
- **VELOCIDADE** Moderada

corrida

A atividade [illegible] excelente para quem quer emagrecer e ganhar pernas poderosas e uma barriga chapada. Em uma hora elimina 600 calorias.

comoéotreino

1º semana
- **REGULARIDADE** 3 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 25 minutos
- **VELOCIDADE** Leve

2º semana
- **REGULARIDADE** 3 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 30 minutos
- **VELOCIDADE** Leve

3º semana
- **REGULARIDADE** 4 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 35 minutos
- **VELOCIDADE** Moderada

4º semana
- **REGULARIDADE** 4 vezes por semana
- **DURAÇÃO** 40 minutos
- **VELOCIDADE** Moderada

→nacidade Parque e academia: veja os planos criados pelo professo de musculação Fred Santana, da Cia. Athletica (DF):

PARQUE

estação de ginástica

Os tocos de madeira e as barras de ferro formam uma verdadeira sala de musculação a céu aberto. Aproveite as instalações para aumentar e definir sua massa muscular, melhorar o condicionamento cardiovascular e mandar embora 420 calorias por hora.

comoéotreino

ABDÔMEN
Deitada de costas na tábua, os dois pés presos na corrente de ferro e braços estendidos para trás da cabeça. Eleve o tronco até tirar os ombros do chão e retorne devagar. Concentre a força na barriga e mantenha o pescoço relaxado. Faça 2 séries de 10 repetições.

BRAÇOS
Sentada na pontinha de um toco de árvore, mãos apoiadas na base com a ponta dos dedos para fora. Flexione os cotovelos, levando o bumbum em direção ao chão, e volte. Faça 2 séries de 10 repetições.

BUMBUM
Em pé, pernas afastadas na largura dos quadris. Abaixe, flexionando os joelhos a 90 graus, e volte. O tronco fica um pouco inclinado para a frente. Não deixe os joelhos ultrapassarem a linha da ponta dos pés. Faça 2 séries de 10 repetições.

COXAS
Em pé, leve uma das pernas à frente (à distância de um passo da outra perna), quadris voltados para a frente, costas retas e abdômen contraído. Abaixe, flexionando os joelhos e tomando o cuidado para o da frente não ultrapassar a linha da ponta do pé. Levante, volte à posição inicial e repita com a outra perna. Faça 2 séries de 10 repetições para cada lado.

corrida com obstáculo

O grande lance dos parques para essa modalidade é o terreno, que cria dificuldades naturais, como buracos, troncos de árvores, relevos. Tudo isso torna a atividade mais dinâmica, potencializa a queima calórica (600 por hora) e acelera os resultados – leia-se afinar e endurecer ao mesmo tempo.

comoéotreino

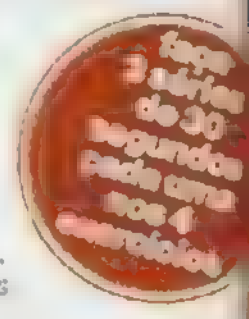
	DISTÂNCIA	VELOCIDADE
SEGUNDA-FEIRA	6 km	Leve
TERÇA-FEIRA/QUINTA-FEIRA	8 km	Leve (por 3 minutos) alternada com moderada (1 minuto)
SEXTA-FEIRA	6 km	Moderada
DOMINGO	10 km	Leve

ACADEMIA

hidroginástica

A prática só parece leve, pois, na verdade, endurece o corpo inteirinho e queima muitas calorias – 400 por hora!

comoéotreino



ABDÔMEN
Passe um espaguete por trás do corpo, na altura dos ombros. Com as pernas flutuando, flexione os joelhos até aproximá-los do peito e volte.

BRAÇOS
Em pé, pernas paralelas, braços estendidos ao lado do corpo, segurando um haltere aquático em cada mão. Eleve os braços lateralmente e mergulhe-os até aproximá-los do quadril.

BUMBUM
Em pé, pernas paralelas e caneleiras nos tornozelos. Eleve o joelho direito até a cintura e afunde-o com a ponta do pé para cima. Repita o exercício com o joelho esquerdo.

COXAS
Passe um espaguete nas costas e segure-o na altura dos ombros. Com o corpo flutuando, faça movimentos de tesoura abrindo e fechando as pernas, que ficam esticadas.

musculação

Puxar ferro nos aparelhos tem a vantagem de exercitar cada músculo separadamente. A série gasta 100 cal. em 20 minutos.

comoéotreino

BUMBUM E COXAS COM LEG PRESS
Sentada no banco, joelhos flexionados e pontas dos pés na plataforma com carga de 25 kg. Empurre a plataforma com a perna direita sem estendê-la totalmente e volte até o joelho formar um ângulo de 90 graus. Quando terminar, repita para o outro lado.

BRAÇOS NA POLIA BAIXA
Coloque 10 kg de carga no aparelho e fique em pé diante dele. Com os joelhos semiflexionados e a coluna reta, segure o pegador com a palma das mãos viradas para cima. Flexione o cotovelo até completar um ângulo de 90 graus e volte.

COXAS COM CADEIRA EXTENSORA
Ponha 15 kg no equipamento. Sentada no banco, com os braços ao lado do corpo e mãos segurando os apoios na lateral do assento, estenda os joelhos elevando a carga da máquina e retorne.

spinning

A bike fica parada, mas simula pedaladas em trilhas, retas, subidas, descidas... Por alternar o trabalho aeróbico com o localizado, emagrece muito (600 calorias por hora!) e deixa bumbum, coxas e abdômen duros feito pedra.

comoéotreino

SUBIDA EM PÉ: com peso moderado, pedale em pé por 40 segundos.

DESCANSO: sente-se, alivie a carga e pedale durante 30 segundos.

SALTO: aumente o peso, pedale em pé por 40 segundos. Sente-se, mantendo o peso, e pedale por mais 40 segundos. Repita esse processo 4 vezes.

SUBIDA SENTADA: ainda sentada, aumente o peso e pedale em baixa velocidade e num ritmo constante por 30 segundos.

VELOCIDADE SENTADA: continue sentada, reduza um pouco o peso e acelere o ritmo das pedaladas durante 30 segundos.

SENTA E LEVANTA: mantendo o ritmo, aumente o peso, pedale sentada por 60 segundos, suba e pedale por mais 60 segundos em pé. Repita esse processo 4 vezes.

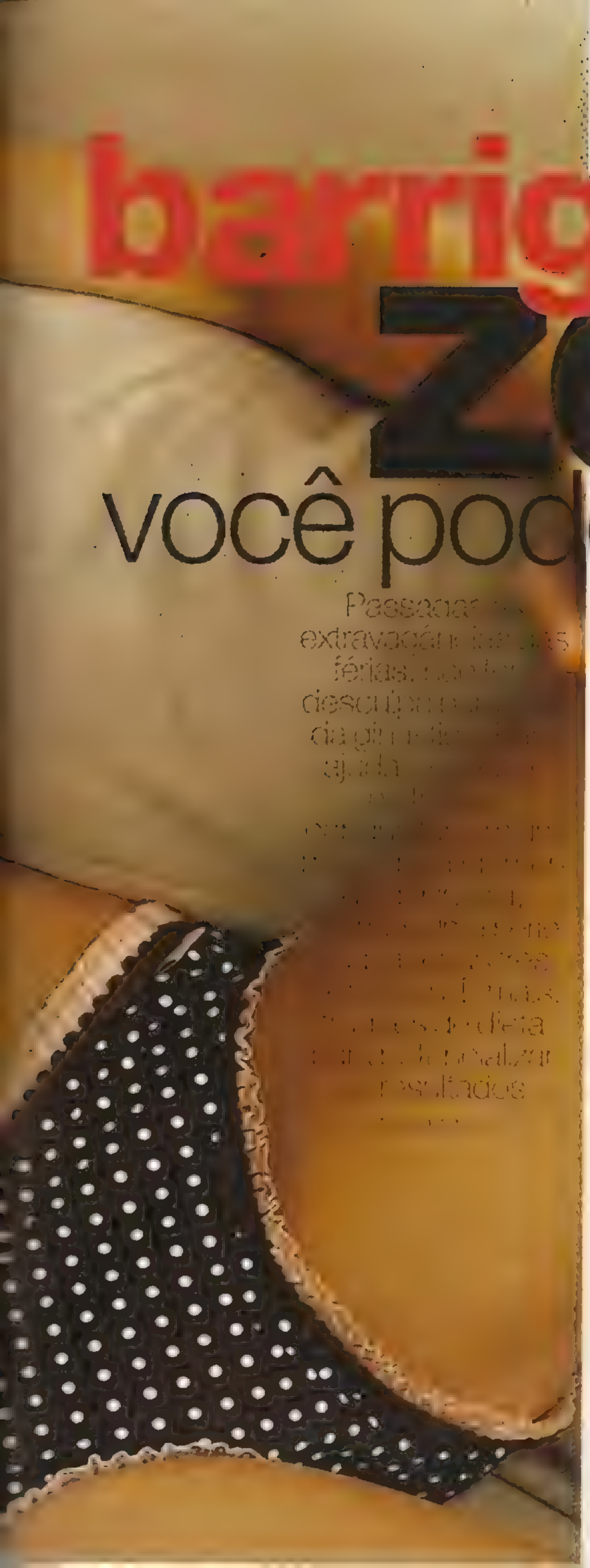
[illegible]rilha

[illegible]eita para quem ado[illegible]a uma aventura, pois [illegible] e pedras vão cruzar o seu caminho, é uma [illegible]te pedida para tonificar as coxas e o bumbum e [illegible] 250 [illegible] em uma hora.

comoéotreino

	DISTÂNCIA	VELOCIDADE
SEGUNDA-FEIRA	4 km	Leve
[illegible]	5 km	Leve (por 3 minutos) alternada com moderada (1 minuto)
SEXTA-FEIRA	4 km	Moderada
[illegible]	6 km	Leve

barriga zero você pode ter uma!



Você só vai precisar de 3 minutos e meio por dia, três vezes por semana, para esculpir sua barriguinha. O milagre? Nenhum. O segredo está em fazer abdominais que seguem uma nova maneira de execução, extraídos da aula Power Abs, da Cia. Athletica (SP). A modalidade se baseia no conceito isométrico, em que se mantém a musculatura contraída durante todo o treino e o número de repetições é infinitamente menor do que na versão tradicional da aula — são 20 contra 1.500! Tem mais: os exercícios convencionais estimulam apenas uma parte do abdômen em cada movimento, enquanto os novos trabalham a área por inteiro. "Por ser mais intenso, o Power Abs confere resultados em um mês", garante Andréa Ervatti, coordenadora da modalidade na Cia. Athletica. "Na academia, esse plano está fazendo o maior sucesso, porque logo nas primeiras semanas os alunos vêm a diferença no corpo e não sentem tanto desgaste físico nem dores na coluna e no pescoço, como acontece com a série básica", complementa. Para mergulhar fundo no projeto barriga zero, combine essa malhação com algumas regras de alimentação, que evitam gases e outras indisposições dilatadoras do abdômen. Faça também um pouco de aeróbica para queimar a gordura estocada sob a pele, que impede de ver a definição muscular. Andar meia hora por dia, com subidas e descidas, dá uma boa enxugada. Vamos começar...

Faça esta aula 3 vezes por semana

Deitada de barriga para cima, um joelho flexionado e a outra perna estendida, cotovelos no solo e mãos por baixo da lombar. Contraindo o abdômen suba levemente o tronco, sustente por 10 segundos e retorne devagar à posição inicial. Faça 8 repetições.

VARIAÇÃO: o mesmo movimento pode ser realizado sobre uma bola. Nesse caso, os braços ficam cruzados sobre o peito.

Deitada de barriga para baixo, mãos, cotovelos e pontas das pés apoiados no chão. Concentrando a força no abdômen, suba suavemente o tronco, mantendo o corpo paralelo ao chão. Sustente por 10 segundos e retorne devagar à posição inicial. Faça 8 repetições.

VARIAÇÃO: quando estiver com um condicionamento físico melhor, repita o mesmo movimento com o peito dos pés servindo de apoio.

Deitada de lado, com o antebraço esquerdo apoiado no solo, contraia o abdômen e eleve os quadris. Sustente por 10 segundos e retorne devagar à posição inicial. Faça 4 repetições de cada lado.

fim do efeito balão

Você esta seguindo o treino direitinho, porém ainda não sentiu a diferença. Ok, a exp[illegible] [illegible] a sensação de barriga estufada. Isso acontece porque determinados itens são ri[illegible]

• Brócolis • Feijão • Leite • Couve-flor • Ovo • Repolho • Batata-doce • Frituras em geral • Refrigerantes (mesmo os diet)

DICA ESPERTA Evite-os ou consuma-os em porções pequenas. "Também vale se alimentar corretamente, fazendo três refeições completas por dia, para manter o funcionamento do intestino e ir pelo menos uma vez por dia ao banheiro", diz a nutricionista Christiane Ruiz Durante (SP). "E para que isso ocorra é preciso tomar muita água e ingerir cerca de 25 a 30 gramas de fibras solúveis e insolúveis diariamente", acrescenta Cristiane, que quantifica esse volume com o seguinte exemplo: 1 laranja, 1 banana, 2 maçãs, 2 fatias de pão integral, 4 col. (sopa) de arroz integral e alface à vontade.

chá poderoso

para secar agora!

[illegible]

MODO DE PREPARO
Faça a infusão de 3 ou 4 folhas de sene em 1 xícara de água quente. A bebida deve ficar clarinha. Tome à noite: "Assim, o intestino funciona diariamente pela manhã", explica a *expert*. Se comprar o chá em saquinhos prontos, prepare 2 xícaras com cada sachê.

VARIAÇÃO: para intensificar o trabalho abdominal, eleve também a perna que estiver em cima. Isto é: se estiver com o cotovelo esquerdo apoiado, suba a perna direita.

Aqui tem a solução para
você que morre
de vontade de correr, mas
não consegue porque
sente dor no corpo,
monotonia ou cansaço
logo nas primeiras
passadas. Prepare-se
para superar todos esses
obstáculos e sair
acelerada por aí,
queimando muitas calorias

corrida sem barreiras

Você bem que tenta: apressa o ritmo da caminhada, força as pernas um pouquinho mais, respira fundo e dá um pique. Mas 20 segundos depois se sente exausta e pára, com a língua de fora, sem fôlego e chateada consigo mesma por não conseguir manter a velocidade por um único e mísero minuto sequer. Cansaço, dor, monotonia, solidão... seja qual for o motivo que a faz desistir do treino, saiba que essa história pode ter um final feliz. "Correr é, de fato, um exercício solitário, já que é difícil achar alguém com a mesma energia para se juntar a você durante a malhação. Mas nem por isso deixa de ser uma prática prazerosa", afirma Carlos Cintra, personal trainer especializado em fisiologia do exercício (SP). "É possível driblar esses obstáculos, temidos pelas iniciantes na atividade, de forma fácil, fácil", garante Andréa Zanquetta, professora da modalidade na academia Triathon, em São Paulo.

Ainda não se convenceu de que é capaz de encarar o cooper numa boa? Bem, nós acreditamos em você e para turbinar seu potencial elaboramos as dicas a seguir que vão ajudá-la a superar suas próprias barreiras. Leia, coloque-as em ação e pé na tábua!

sozinha eu não vou

Muitas academias oferecem aulas de corrida indoor, em que o aluno se exercita dentro da sala de aula, na esteira, lado a lado com outras pessoas, na maior animação. Quem não freqüenta um centro esportivo e treina na rua ou em parques tem a chance de aproveitar esse período para ficar sozinha, numa boa e em paz consigo mesma. Quer companhia melhor do que a sua? Reserve esse momento para refletir sobre a vida ou pensar em nada, prestar atenção nos movimentos do seu corpo, no som da natureza e livrar-se do estresse do dia-a-dia.

sinto tédio

Nada mais simples e eficaz para alegrar um programa entediante do que música. Estudos comprovam que as canções dão mais pique ao atleta, tanto que nas provas profissionais é proibido o uso de walkman. Experimente, pois enquanto você está lá curtindo a sua trilha sonora preferida nem vê o tempo passar...

levante a poeira

Agora que você viu que é possível deixar para trás todos os fantasmas que a assombravam e impediam de correr, é hora de seguir o programa elaborado pela professora Andréa Zanquetta para acentuar suas curvas e detonar qualquer excesso.

1ª semana

Para começar, um plano intervalado que mescla corrida e caminhada. Assim você não cansa e vai se acostumando lentamente com o cooper. Veja:

Programa – Ande durante 5 minutos e depois corra por 1 minuto. Em seguida, ande 4 e corra 2. Continue diminuindo o tempo da caminhada e aumentando o do cooper até inverter a situação inicial e ficar 1 por 5.
Velocidade – Moderada.
Duração – 30 minutos.
Regularidade – 3 vezes por semana.

2ª semana

Este treino é semelhante ao da semana anterior. A diferença é que, como sua resistência está melhor, você vai prolongar o período da atividade. Olhe:

Programa – Ande por 1 minuto e corra por 5, depois ande 2 e corra 4 e assim até andar por 5 e correr 1 minuto.
Velocidade – Moderada.
Duração – 1 hora.
Regularidade – 3 vezes por semana.

3ª semana

A partir daqui o programa passa a ser contínuo. Você não vai mais andar, só correr. Faça assim:

Dia 1 – Corra por 15 minutos.
Dia 2 – Corra 17 minutos.
Dia 3 – Corra 25 minutos.
Regularidade – 3 vezes por semana.

4ª semana

U-hu! Você sobreviveu à corrida durante um mês inteirinho! Para fechar com chave de ouro, repita o treino da 3ª semana. Se tiver mais pique aumente 2 minutos a cada dia e finalize com 45 de caminhada.

Dia 1 – Corra por 15 (ou 17) minutos e ande por 45.
Dia 2 – Corra 17 (ou 19) minutos e ande 45.
Dia 3 – Corra 25 (ou 27) minutos e ande 45.
Regularidade – 3 vezes por semana.

meu corpo dói

[illegible] "Para [illegible] não acontecer é essencial [illegible] bem [illegible] principalmente a musculatura da parte posterior da coxa. Cinco a dez minutinhos de estica-e-puxa já são suficientes", diz o personal Carlos Cintra. Outro detalhe importante [illegible] sofrer no dia [illegible] e correr com os ombros relaxados, mãos abertas e soltas (assim você não prende a circulação) e cotovelos sem flexionados.

me falta lugar

[illegible] mais simples para dar um olé na preguiça, já que lugar é o que não falta [illegible] perto da sua casa, no parque, na [illegible] esteira, na área de lazer [illegible] cansar de nenhuma dessas [illegible] faça caminhos diferentes ao malhar perto de [illegible]

não sei a técnica

[illegible] tão difícil assim, [illegible] caminhada, [illegible] um movimento natural do corpo [illegible]

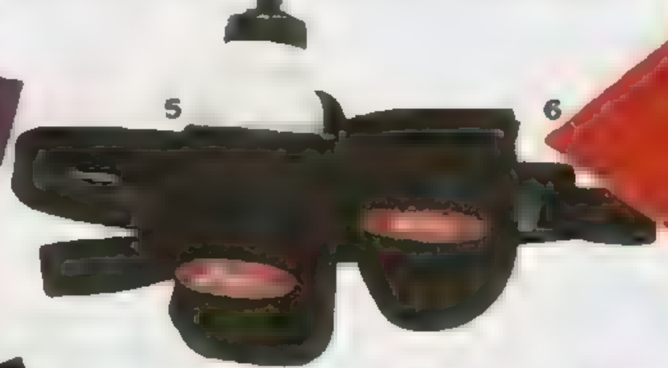
- Os [illegible] dos braços e das pernas são sempre alternados. Quando a perna direita estiver à frente, o braço esquerdo é que deve acompanhá-la e vice-versa.
- [illegible] baixa e [illegible]
- A primeira parte do pé [illegible] seguido pelo centro e pela ponta, sempre nessa ordem.

sinto muito calor

[illegible] a temperatura corporal [illegible] pois o organismo libera mais [illegible] combustível [illegible] baixar o nível da atividade imediatamente", alerta o personal trainer Carlos Cintra (SP), que foi o comentarista [illegible] da última São Silvestre [illegible] sempre a tiracolo.

corra para as compras

Estes acessórios vão tornar sua ginástica muito mais prazerosa:



1, 2, 3, 4, 5, 6

1. Monitor Cardíaco HR 102 Oregon, R$ 199. Além de [illegible] a ficar de olho na sua frequência cardíaca, tem função de [illegible] – perfeita para controlar a duração do programa

2. T-Shirt Precision D-F Cut Mizuno, R$ 120. Livre de costuras, que foram substituídas por corte a laser e fita siliconada, promete conforto total durante o fitness

3. Short Track & Field, R$ [illegible]. O tecido evita o atrito entre as coxas sem prejudicar o movimento das pernas.

4. Wave Creation 7 Mizuno, R$ [illegible]. High-tech, o solado do tênis diminui o [illegible] da passada e permite mais [illegible]

5. Pochete [illegible], R$ [illegible]. A bolsa, que acompanha a garrafinha tem porta-treco para guardar chaves, dinheiro...

6. Boné Reebok, R$ [illegible]. [illegible] protege o rosto contra o sol e segura o rabo-de-cavalo no lugar durante o exercício

7. iPod Shuffle Apple, R$ [illegible]. Esse MP3 consegue armazenar até 240 músicas

NOVA EMBALAGEM

batavo

LEITES ESPECIAIS BATAVO.

PARA O SEU JEITO ESPECIAL DE BEBER LEITE.

BATAVO CÁLCIO
LIGHT

BATAVO SENSY
BAIXA LACTOSE

BATAVO FERRO

BATAVO SOJA
ORIGINAL
E LIGHT

WWW.BATAVO.COM.BR

vida leve

Toques para ficar enxuta e saudável. PORTAL CASA MANINA

OLHO VIVO NOS PETISCOS

Momentos estressantes ou de pura distraçao sempre fazem a gente comer sem pensar. Depois, bate aquele arrependimento e raiva por nao ter se controlado. Para nao entrar nesse circulo vicioso, a nutricionista Flavia Abdallah, do Hortifruti (SP), faz as seguintes recomendaçoes enquanto você...

... assiste à tevê

Novelas e filmes tiram a atenção total do entra-e-sai dos dedinhos no pacote de salgadinhos. Como é difícil mesmo se conter, a solução é apelar para opções light.

Sugestões para levar para o sofá:
- 1 pacote (100 g) de cenoura baby (90 cal.)
- 6 biscoitos de aveia integral (140 cal.)
- 1 copo de suco de melancia (70 cal.)

... está em crise de TPM

Nessas horas é comum sentir uma vontade louca de devorar carboidrato simples (leia-se açúcar). A saída, então, é partir para porções pequenas que não vão estragar sua cintura.

Opções para acalmar os ânimos:
- 1 bola de sorvete de chocolate light (60 cal.)
- 1 bombom Alpino (70 cal.)
- 2 Bis (80 cal.)

... sofre por ter brigado com o gato

Antes de afogar as mágoas na geladeira, olhe para a fruteira, que provavelmente vai estar ali ao lado, e fique com uma frutinha.

Boas pedidas para ficar mais tranqüila:
- 1 maracujá (50 cal.)
- 1 pêssego (50 cal.) • 1 kiwi (50 cal.)

+ você FININHA na semana que vem

Para compensar os estragos da comilança desenfreada nas férias e recuperar suas curvas para 'ontem', aposte no cardápio enxuga-tudo elaborado pelo nutrólogo Wilmar Accursio (SP). "À base de frutas, vegetais e proteínas de baixas calorias, esse menu desintoxica o organismo e reduz os excessos rapidamente. Porém, como é bastante restritivo, deve ser seguido somente por 7 dias", garante ele. Veja o que consumir em cada refeição:

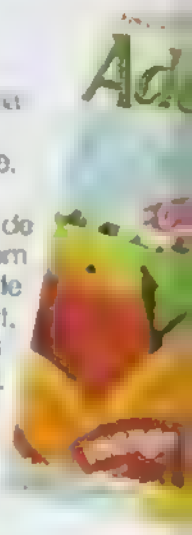
CAFÉ DA MANHÃ
- 1 copo de leite desnatado ou iogurte dietético

ALMOÇO E JANTAR
- 1 filé médio de frango ou peixe

A QUALQUER HORA DO DIA
- 10 frutas para comer ou ingerir em forma de suco
- Vegetais à vontade, crus ou cozidos. "Evite batata, mandioca e beterraba, pois contêm alto valor energético", diz o médico.
- 2 barrinhas de cereais
- 2 litros de água, chá ou limonada sem açúcar

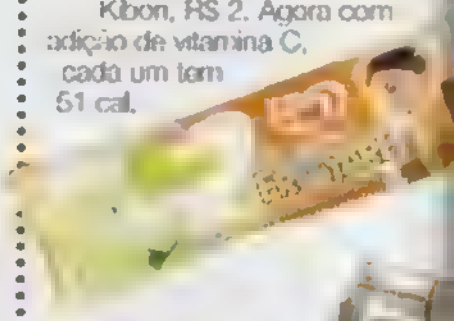
prateleira magra

Molho Italian para Salada, Hellmann's, R$ 4. Com apenas [illegible] por colher de sopa da graça e sabor à alface.



Suco de Manga com Leite de Soja Light, Ades, R$ 4. Refrescante, possui 33 cal. por copo de 200 ml.

Cookie Light Integral de Baunilha Gotas de Chocolate, R$ 3. [illegible]



Picolé de Limão Fruttam Kibon, R$ 2. Agora com adição de vitamina C, cada um tem 51 cal.

Nectar de Goiaba Light, Top Fruit, R$ 2. É 80% mais magro que a versão tradicional da bebida, somando 33 cal. por lata.

Chá [illegible] Blend [illegible] Kraft [illegible] R$ 2 [illegible]

Salgadinho Assado de Queijo Fritex, R$ 2. Por não ser frito o valor energético é baixo: 90 por porção de 20 g.

Beleza a Jato

É só na Dicorp

Você já imaginou reduzir as gordurinhas da cintura, do abdômen ou do culote em menos de uma hora? Reduzir a celulite em 60 minutos? Corrigir as rugas ou realçar os lábios em uma única sessão?

É o Programa BELEZA A JATO DICORP*.

Em apenas uma sessão, que não altera sua rotina diária, você pode realizar os novos procedimentos em Cirurgia Plástica e Tratamentos Lasers que a Dicorp preparou especialmente para você. Agende uma avaliação gratuita e comece já o seu tratamento.

CARNAVAL

Faça uma Minilipo e uma Bioplastia na Dicorp

*O tempo e o período de tratamento mencionados nesse anúncio é uma média dos últimos procedimentos de cirurgia plástica realizados. Os resultados variam de acordo com o grau de celulite e da gordura localizada e serão definidos após a avaliação médica. Carboxiterapia disponível em São Paulo e Curitiba

Dicorp

Clínica de medicina estética

SÃO PAULO:
Pacaembu: 3872-6613
Moema: 5051-7177

RIO DE JANEIRO:
Barra: 2493-8388
Lagoa: 2527-7338

CURITIBA:
Batel: 3323-7020
www.dicorp.com.br

conte calorias

Faça sua escolha... e coma com prazer! POR ELOISA VANNA

80 CAL.
Blits Chipits
Kraft

90 CAL.
Biskui Snack Pizza
Bauducco

90 CAL.
Bon Gouter Queijo Suíço
Nabisco

90 CAL.
Salgadinho Assado sabor Cebola e Salsa
Elma

100 CAL.
Cheetos Requeijão
Elma Chips

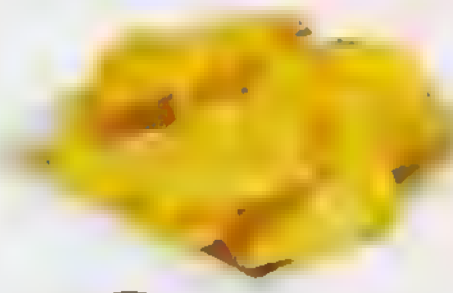
HUMMM, tentação

Salgadinho de pacote é delicioso, prático e mata a fome na hora, mas tem muita gordura, o que é péssimo para a sua cintura e o seu coração. Para manter a saúde e a forma, confira as calorias presentes em 20 g da guloseima

100 CAL.
Cheetos Lanchonete X-burguer
Elma Chips

105 CAL.
Coquetel de Amendoim, Uva Passa, Castanha de Caju e Avelã
Dr. Oetker

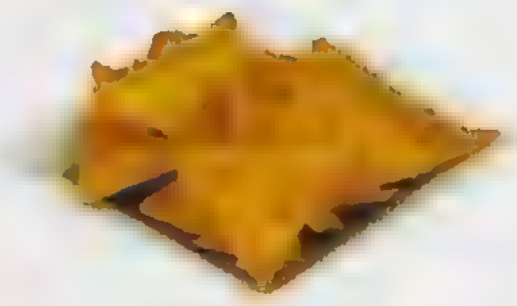
110 CAL.
Batata Azeitonas Pretas com Queijo
Extra



110 CAL.
Ruffles Churrasco
Elma Chips

120 CAL.
Castanhas de Caju Torradas e Salgadas
Importada

120 CAL.
Prov's Salgadinhos de Trigo sabor Pizza
Marsil



120 CAL.
Yell Tortilla Queijo Nacho
Frito-Lay

130 CAL.
Amendoim Temperado
Yoki

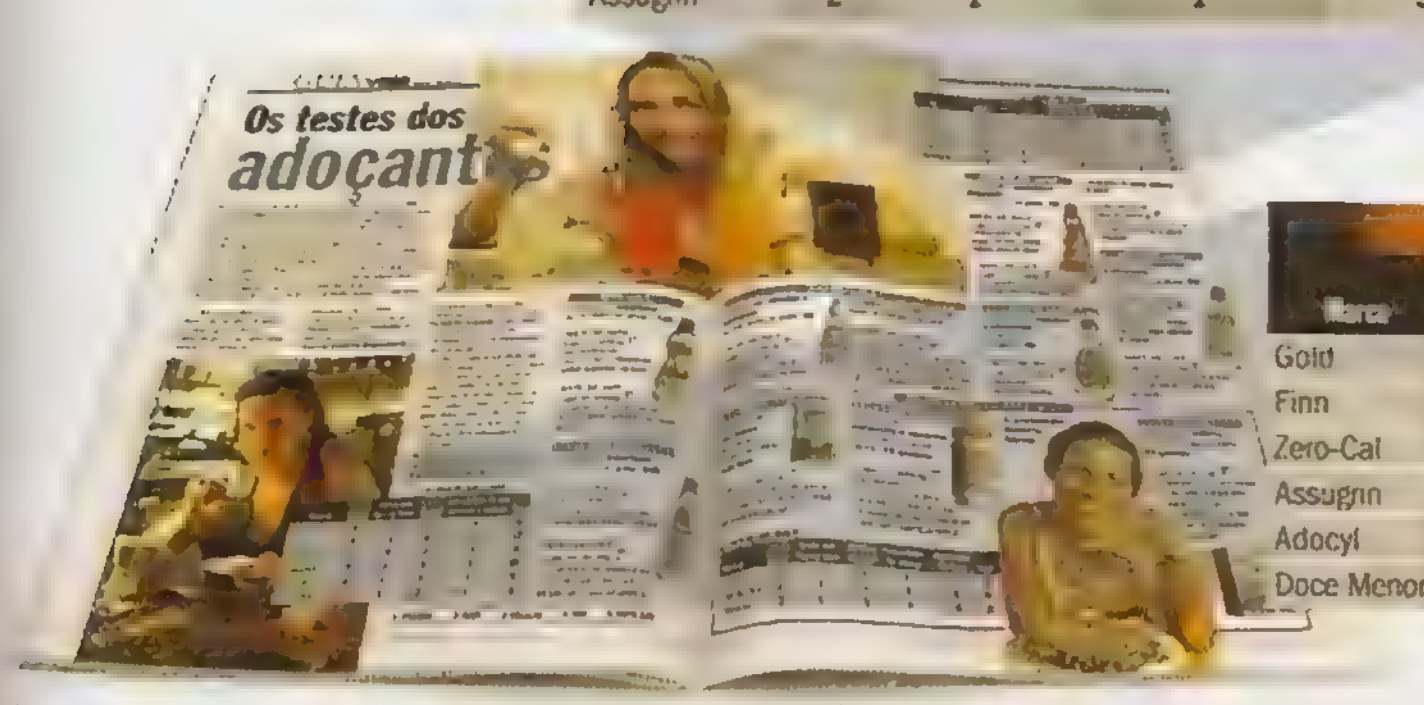
130 CAL.
Amindu's
Santa Helena

90 CAL.
Skiny Presunto
94 CAL.
Mini Bits Cebolinha
Natisco
98 CAL.
Pringles Original Light
Pringles
100 CAL.
Amendoim Coberto
sabor Cebola
MENOS
CALÓRICO
75 CAL.
Rice Cracks Original Low Fat
101 CAL.
Batata Ondulada
com Catchup
MAIS
CALÓRICO
275 CAL.
Biscoito Salgadinho
220 CAL.
Amendoim Tipo
Japonês

Gold Aspartame, 1º lugar no teste dos adoçantes. Pena que não testaram os outros produtos da linha.

O TESTE NO SUCO

Marca	Sabor	Gosto que fica na boca	Capacidade de não amargar a bebida	Efeito do uso em excesso	Total
Gold	4	4	4	4	16
Finn	3	3	4	3	13
Zero-Cal	3	3	2	3	11
Doce Menor	3	1	3	3	10
Adocyl	3	2	3	1	9
Assugrin	2	1	1	3	7



O TESTE NO CAFÉ

Marca	Sabor	Gosto que fica na boca	Aroma	Capacidade de não amargar a bebida	Total
Gold	4	5	3	4	16
Finn	3	3	4	2	12
Zero-Cal	3	3	3	3	12
Assugrin	2	2	4	2	10
Adocyl	3	1	3	1	8
Doce Menor	2	1	2	1	6

*Matéria publicada na edição do dia 25 de janeiro de 2006 da revista Veja.

teste realizado pela revista Veja com as marcas de adoçantes mais
s das no mercado brasileiro, Gold Aspartame ficou em 1º lugar. Foi a
ca mais bem avaliada pelas especialistas no assunto nos testes do
e do café, verdadeiras provas de fogo para um adoçante. Isso é
o bom, porque você pode manter a forma com muito prazer, sem
mão do sabor. E isso fica melhor ainda quando você sabe que
Aspartame não é só adoçante. Conheça toda a linha, faça o teste
comprove: manter a forma pode ser doce, muito doce.*

assalte (certo) a **geladeira à noite**

Não importa o motivo de você fazer uma boquinha noturna: porque sente fome mesmo, precisa se abastecer pra balada ou só consegue jantar tardão. Temos um plano alimentar especial para cada situação que, além de ajudá-la a comer direito, emagrece 3 kg em 14 dias. Veja qual é o seu

TALITA PARREIRA

CASO 1

Morro de fome de madrugada"

Para afastar a vontade louca de comer muito, o certo é fazer um jantar rico em fibras. O prato perfeito seria uma bela salada de folhas verdes de entrada, seguida de carboidratos integrais, como arroz ou pão, e uma proteína magra, equivalente a um bife médio de carne ou frango. "A idéia é que o índice glicêmico (nível de açúcar) da refeição seja alto para manter a pessoa saciada por mais tempo", explica Alessandra Rodrigues, nutricionista da Clínica Filippo Pedrinola, de São Paulo.

BOAS OPÇÕES

Carboidratos
- 4 col. (sopa) de arroz integral ou
- 2 fatias de pão integral light ou
- 5 batatas bolinhas médias assadas

Proteínas
- 1 filé (200 g) de pescada assado com tomate e salsão ou
- 1 file (120 g) de peito de frango sem pele ou
- 16 fatias de blanquet de peru

Gordura
- 1 col. (sopa) de azeite para temperar a salada ou
- gordura usada no preparo dos alimentos

menudiurno

menos 3 kg em 14 dias

Café da manhã
- 1 fatia de pão light integral
- 1 fatia (20 g) de queijo branco
- 1 xíc. (chá) de café com leite

Lanche
- 1 banana ou 1 maçã

Almoço
- 1 prato (sobrem.) de salada de folhas
- 2 col. (sopa) de purê de batata
- 1 filé (120 g) de frango grelhado com 2 col. (sopa) de ervilha torta
- 1 gelatina diet

Lanche
- 1 barra de cereal (até 90 cal.)
- 1 iogurte desnatado light

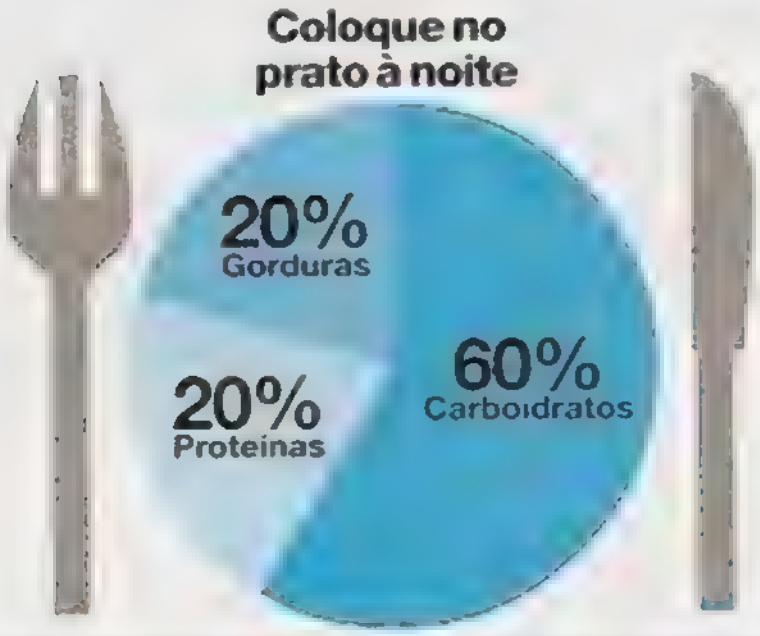
Jantar
- Escolha ao lado uma opção de cada item

Ceia
- 1 iogurte

CASO 2

Como muito antes de ir pra balada"

Já que você vai gastar energia, faça uma refeição completa com carboidratos, proteínas, verduras, legumes e frutas. É importante forrar direitinho a barriga, especialmente se vai arrasar na pista de dança, para não passar mal. "É para emagrecer não adianta pular o jantar em casa e beliscar os petiscos tentadores da noitada, como pastelzinho e batatinha frita regados a bebida alcoólica. Para matar a sede, aposte na boa e velha água mineral ou em refrigerantes diet/light", diz Alessandra.



BOAS OPÇÕES

Carboidratos
- 4 col. (sopa) de arroz integral ou
- 3 fatias de pão integral light ou
- 1 batata-doce assada

Proteínas
- 1 filé (150 g) de peixe grelhado ou
- 1 filé (120 g) de carne magra grelhada sem gordura ou
- 4 fatias de queijo prato light

Gordura
- 2 col. (sopa) de azeite para temperar a salada ou
- gordura usada no preparo dos alimentos

menudiumo

Café da manhã
- 2 torradas light integrais
- 2 col. (sopa) de requeijão light
- 1 xíc. (chá) de café com leite

Lanche
- [illegible]

Almoço
- 1 prato (sobrem.) de salada de folhas
- 2 col. (sopa) de arroz integral
- 4 col. (sopa) de carne moída magra refogada com molho de tomate
- 1 gelatina diet

Lanche
- 1 barra de cereal (até 90 cal.)
- 1 iogurte desnatado light

Jantar
- Escolha ao lado uma opção de cada item

Ceia
- [illegible]
- 1 fatia de pão integral com 2 fatias de mussarela derretida, tomate e orégano

CASO 3

Janto tarde e vou para a cama em seguida"

Deixe os alimentos pesados para o almoço. À noite, o mais indicado é apostar em uma refeição leve, como um prato de salada acompanhada de proteínas (queijo ou frios magros, carne...), sopa ou shake. É importante evitar ao máximo alimentos gordurosos e tentar reduzir os carboidratos.

BOAS OPÇÕES

Carboidratos
- 1 prato de sopa de legumes (sem milho, batata ou mandioca) ou
- 1 cenoura refogada ou
- 1 beterraba refogada

Proteínas
- 10 fatias de carpaccio com 1 col. (sobrem.) de queijo ralado light ou
- 1 filé (200 g) de peixe grelhado ou
- 1 omelete de duas claras ou uma gema

Gordura
- 1 col. (sopa) de azeite para temperar a salada ou
- gordura usada no preparo dos alimentos

menudiurno

Café da manhã
- 1 xíc. (chá) de cereal matinal
- 1 fatia (20 g) de queijo branco
- 1 iogurte desnatado

Lanche
- 1/2 mamão-papaia
- 1 castanha-do-pará

Almoço
- 2 xíc. (chá) de massa cozida ao sugo
- 1 filé (120 g) de carne magra grelhada
- 1 prato (sobrem.) de salada
- 1 gelatina diet

Lanche 1
- 2 Polenguinhos light

Lanche 2
- 1 sanduíche feito com 2 fatias de pão light, queijo branco, alface e tomate

Jantar
- Escolha ao lado uma opção de cada item

mitos e verdades **da fome noturna**

Para muitas pessoas, a VONTADE DE COMER aperta à noite

○ mito ✗ verdade

Isso acontece especialmente com quem fica longos intervalos sem comer durante o dia, como é o caso daquelas que seguem dietas restritivas para a perda de peso. Ainda existe o fato de que à noite geralmente as pessoas relaxam e prestam mais atenção em si mesmas. E muitas que deixaram de se alimentar corretamente no período diurno se lembram que têm (muita) fome. Aí, quem paga o pato são sempre a geladeira e a despensa, atacadas sem dó.

Quem quer emagrecer ou manter o peso deve ELIMINAR O CARBOIDRATO da refeição noturna

✗ mito ○ verdade

É verdade que a redução na quantidade desse grupo alimentar nesse período pode, sim, ajudar na perda de peso, uma vez que o excesso de sua ingestão se armazena em forma de energia. Mas, na verdade, tudo depende de como foi a distribuição de massas durante o dia. Apesar de não existirem estudos científicos que comprovem a tese de que uma redução de carboidratos no período noturno colabora no emagrecimento, na prática são notados bons resultados, desde que a alimentação diurna seja equilibrada, suprindo a falta de açúcares à noite.

A vontade de INGERIR UM DOCINHO geralmente aumenta à noite

○ mito ✗ verdade

Essa afirmação tem base fisiológica. É sabido que a partir mais ou menos das 17 horas ocorre no organismo uma queda na produção de serotonina, hormônio responsável pela sensação de relaxamento. Para suprir essa carência imediatamente, nada mais saboroso e rápido do que se render aos doces, que são ricos em uma substância que fabrica o hormônio. Por isso, especialmente nas mulheres, a vontade de atacar um chocolate aperta em torno desse horário. Mas para não colocar a dieta a perder, há outros alimentos que causam o mesmo efeito no metabolismo, como o leite. Então, para se ver livre dos quilinhos a mais e proporcionar uma ótima sensação ao corpo, encare um copo da bebida desnatada.

Comer demais antes de se deitar ATRAPALHA O SONO

○ mito ✗ verdade

Dormir de estômago cheio pode deixar o sono mais agitado, uma vez que durante a noite geralmente o metabolismo se encontra mais lento. Portanto, se a digestão requisitar muito trabalho do organismo, ele não vai descansar ou permitir que o corpo faça o mesmo, prejudicando o sono. Ingerir alimentos mais pesados, como carnes gordurosas, também não é a postura mais indicada, mas, se for um corte magro de bife de contrafilé, a proteína estará mais do que liberada no jantar.

Ignorar a fome e beber APENAS UM IOGURTE no jantar ajuda a afinar

✗ mito ○ verdade

Apesar de ser recomendada uma refeição mais leve à noite, não dá para exagerar! Um iogurte somente não supre todas as necessidades essenciais do corpo, que precisa também de carboidratos, gorduras e vegetais para funcionar a todo vapor. No entanto, se ele for combinado com granola, por exemplo, e um prato de salada de entrada, já começa a se tornar aceitável como jantar. Agora, se for para ingeri-lo puro, o ideal é que ele entre somente na ceia.

PULAR A ÚLTIMA REFEIÇÃO é indicado para perder peso

✗ mito ○ verdade

Muito pelo contrário: ficar sem consumir nada por períodos prolongados apenas atrapalha a perda de peso. Durante o sono o corpo permanece muito tempo vazio. Então o jantar tem extrema importância, desde que seja leve — isso quer dizer pobre em gorduras, açúcares e alimentos pesados. Lembre-se: na fase de jejum, o organismo estimula a liberação de cortisol (hormônio que aumenta a retenção de líquido) e atrapalha o emagrecimento.

Tomar CHÁ logo após o jantar favorece o PROCESSO DIGESTIVO

✗ mito ○ verdade

Chás normalmente facilitam a digestão. Mas, na verdade, o bom é evitar beber grande volume do líquido próximo às principais refeições — além de provocar estufamento, atrapalha o processo digestivo. Entretanto, alguns chás como o de menta, hortelã e alecrim são ótimos para metabolizar o alimento. A dica é ingerir a infusão de 20 a 30 minutos antes de comer.

ENCHER O PRATO no jantar é a chave para não ficar faminta de madrugada

✗ mito ○ verdade

Não é a quantidade do que você ingere que vai ajudar na saciedade, e sim a qualidade. Para manter a geladeira fechada durante toda a madrugada, é necessário ter um dia bem regrado nutricionalmente, com refeições fracionadas e sem grandes períodos de jejum. Além disso, no jantar, vale a pena apostar em alimentos que aumentam a saciedade, a exemplo dos carboidratos integrais.

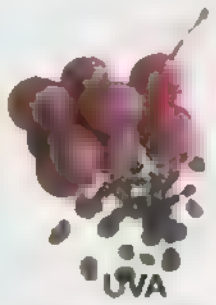
menu light

Coma na rua sem sair da dieta [illegible]

seca ou FRESCA?

Durante as compras no hortifruti veja qual tipo de fruta vale mais a pena levar para casa (valores calculados por 100 g)

BANANA
seca: 178 cal.
fresca: 72 cal.



UVA
seca: 299 cal.
fresca: 76 cal.

FIGO
seco: 233 cal.
fresco: 69 cal.

DAMASCO
seco: 131 cal.
fresco: 54 cal.

A fruta *in natura* não sofreu modificações em sua estrutura enquanto a desidratada tem a água retirada. Com isso, a seca fica mais pesada no quesito calorias devido à alta concentração de açúcar natural. A vantagem da secagem é a prolongação do prazo de validade, pois o líquido é responsável pelo crescimento de microorganismos que deterioram o alimento.

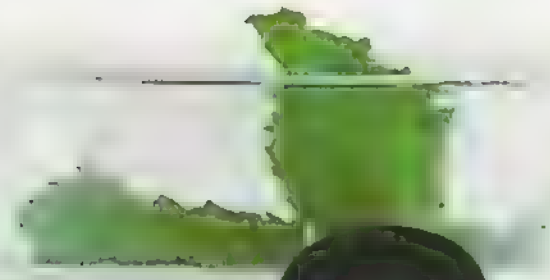
FONTE: RG NUTRI CONSULTORIA EM NUTRIÇÃO (SP)

TRÊS COISAS QUE VOCÊ NÃO SABE SOBRE MIM...

1 Na lanchonete sempre peço para acrescentar água aos sucos de caixinha. Assim, eles ficam mais magrinhos.

2 Adoro carne vermelha, porém, como não sei se o modo de preparo do restaurante é saudável, acabo pedindo peixe, sempre.

3 Não resisto a batatas fritas, mas abro mão delas quando como fora de casa, já que no fast-food a porção é enorme e vou acabar comendo tudo.



beba só 3 calorias!

Ao chegar na padaria morrendo de sede, peça para o balconista fazer o seguinte suco: 1 copo grande (250 ml) de água com gás batida no liquidificador com 1 limão, 4 folhas de hortelã, pedras de gelo e adoçante. "A bebida fica refrescante e não compromete em nada a sua dieta", garante a nutricionista Josiana Ribeiro, da academia Cia. Athletica, de Belém (PA).

jogo DO BICHO

Está na moda os restaurantes oferecerem carnes exóticas, como javali e avestruz. Descubra se você sabe fazer a escolha certa e mais magra associando os pratos da coluna da esquerda com as informações à d[illegible]

javali

A [illegible]

avestruz

B Cada 100 g contém 175 cal. Mas [illegible] se deixe enganar, esta carne tem quase o dobro de gordura que a bisteca suína – são 10,2 g contra 5 [illegible]

coelho

C [illegible]

[illegible] javali – C. Avestruz – A. Coelho – B

RACCO PROMOÇÃO CULTURAL

Confira as ganhadoras da promoção CORPO e RACCO

Ana Paula Latrova Macedo,
São José dos Campos/SP
Ganhou uma viagem
a Paris de 7 dias
e 6 noites com
acompanhante.

2º lugar
Elisângela Charmo Dias Assis,
Nova Lacerda/MT
Ganhou uma semana num cruzeiro pela costa brasileira, de 7 dias e 6 noites com acompanhante.

3º lugar
Daniella Gomes do Amaral,
São Paulo/SP
Ganhou um tratamento com o método HLPA.

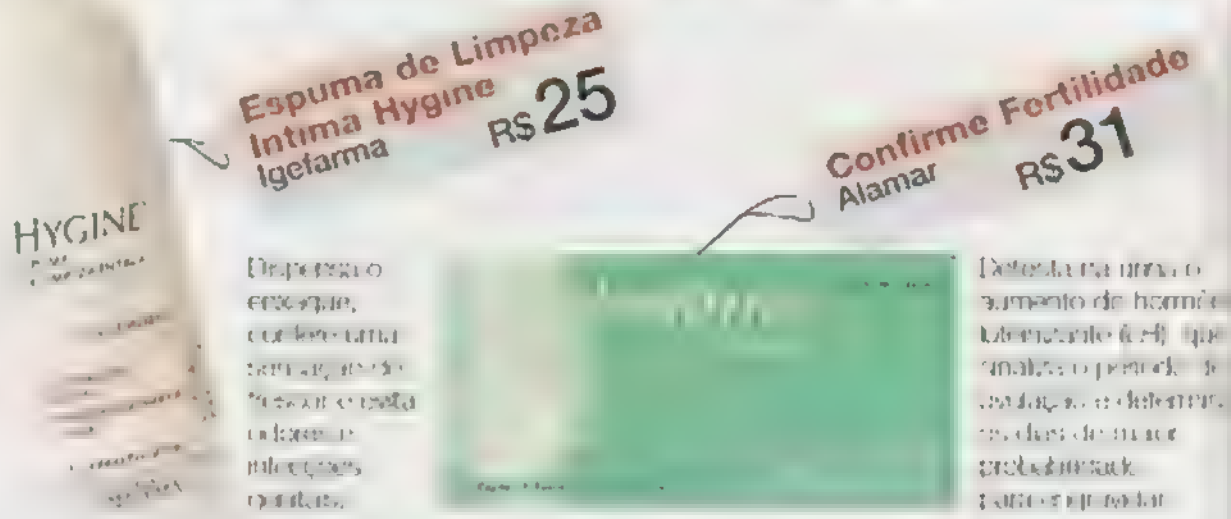
Parabéns às ganhadoras!

www.corpoacorpo.com.br
www.racco.com.br

80% dos casos de prisão de ventre são provocados por uma dieta pobre em fibras e líquidos. Por isso, antes de partir para o laxante, aumente a ingestão de verduras, cereais, frutas, sucos, água e chás. É, simples assim...

AMOR I LOVE YOU...

Conheça dois produtos supereficientes que vão tornar seu relacionamento com o gato mais seguro e gostoso:



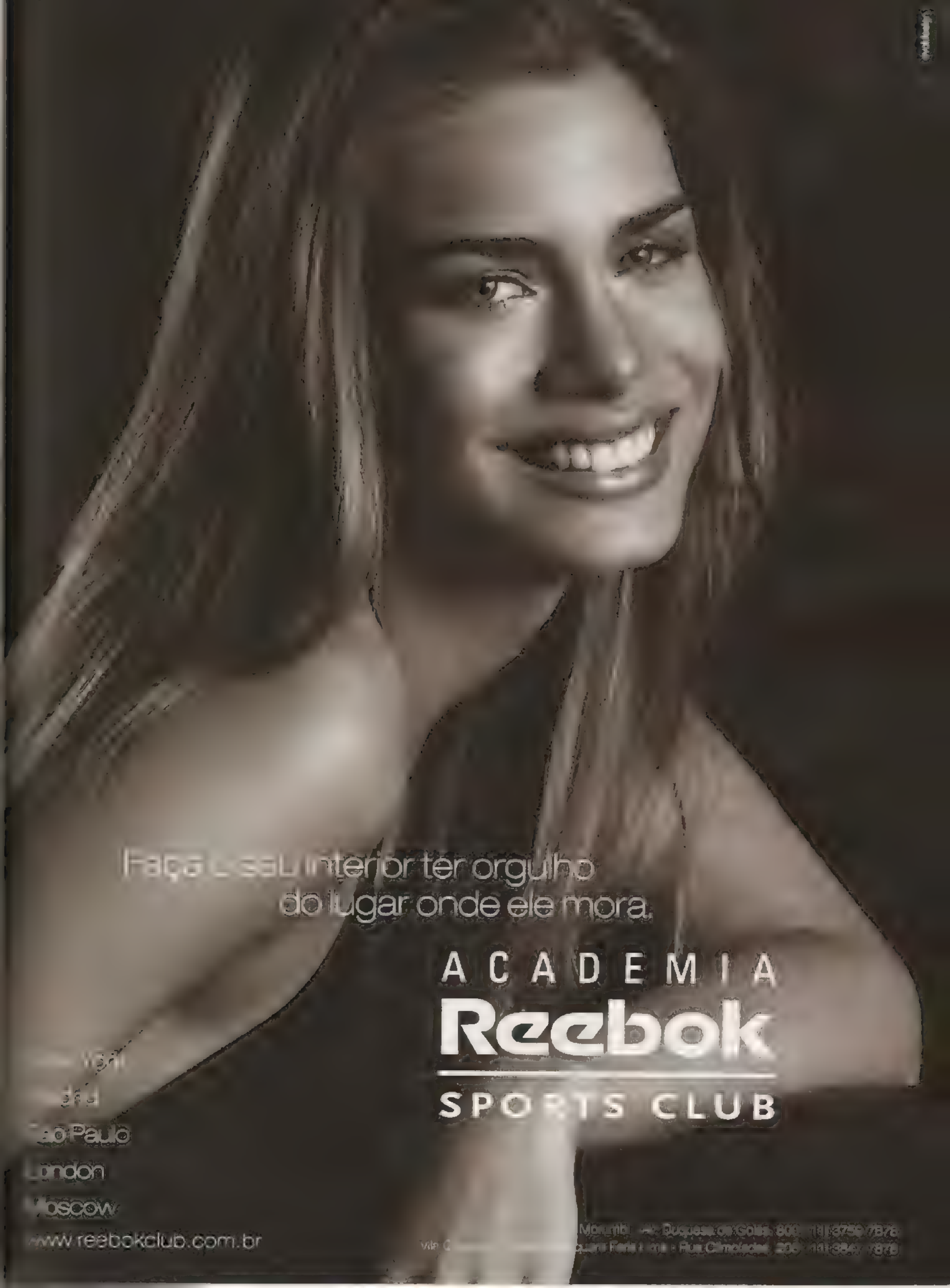
dorzinhaperigosa

Oito entre dez brasileiras já sentiram dores nas costas pelo menos uma vez na vida. Se você faz parte desse grupo fique esperta: pois é um sinal de que a saúde não está bem. "Muita gente associa esse desconforto a problemas de coluna e má postura, porém não é raro ele ser um sintoma de algo grave como úlcera ou princípio de infarto", alerta Evelin Goldenberg, reumatologista do Hospital Albert Einstein (SP). Então fica aqui o alerta: ao sentir qualquer pontada nessa região, não deixe pra lá, procure um médico o quanto antes, ok

saúde e beleza por MAIS TEMPO

Ótima notícia: a ciência comprova que é possível retardar os sinais e sintomas da idade biológica adotando um estilo de vida mais saudável. E a faixa etária mais adequada para fazer isso é, segundo os especialistas, aos 20 anos, quando o organismo está em perfeito funcionamento. "Esse conceito de se cuidar é simples, basta adquirir bons hábitos no dia-a-dia, entre eles se permitir ser feliz e não dar brecha para o estresse", explica a cirurgiã plástica Audrey Worthington, especializada em longevidade (SP), que cita outras quatro atitudes essenciais que devem ser tomadas:

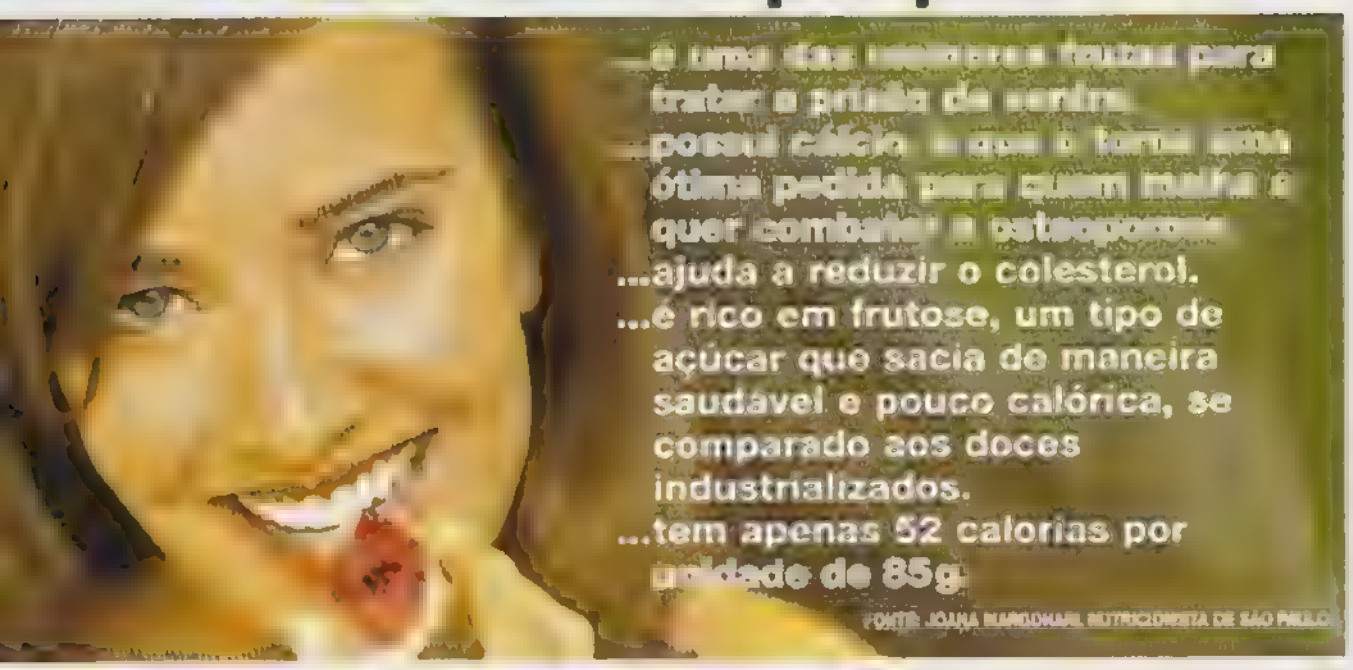
1. **Caminhar 30 minutos três vezes por semana.**
2. **Ter uma alimentação equilibrada, sem tanta gordura, açúcar e produtos industrializados.**
3. **Não fumar, porque o cigarro libera radicais livres, que aceleram o envelhecimento.**
4. **Consultar um profissional competente para tomar suplementos vitamínicos.**


Faça o seu interior ter orgulho
do lugar onde ele mora.
ACADEMIA
Reebok
SPORTS CLUB
Bo Paulo
London
Moscow
www.reebokclub.com.br

bem nutrida

Tenha uma alimentação saudável.

o FIGO faz bem porque...



...é uma das melhores frutas para tratar a prisão de ventre.
...possui cálcio, o que o torna uma ótima pedida para quem malha e quer combater a osteoporose.
...ajuda a reduzir o colesterol.
...é rico em frutose, um tipo de açúcar que sacia de maneira saudável e pouco calórica, se comparado aos doces industrializados.
...tem apenas 52 calorias por unidade de 85g.

FONTE: JOANA MARGONARI, NUTRICIONISTA DE SÃO PAULO

Ao escolher os cereais matinais evite aqueles que contêm açúcar refinado na composição. Há outras opções com mel, açúcar mascavo e até mesmo os naturais, que não são adoçados

DESVENDE O RÓTULO

Chega de dúvidas! A nutricionista Priscila Di Ciero (SP) explica o significado de cada item descrito nas embalagens dos alimentos. Confira e leve sempre o melhor para casa:

Todos os itens que compõem o alimento. O fabricante não pode omitir nenhum deles. Conservantes e corantes devem ser mencionados nesse espaço.

Mostra a porcentagem de cada ingrediente contido no produto em relação ao consumo diário, tendo como base uma dieta de 2.500 calorias.

Quantidade de referência para todos os itens mencionados abaixo.

Valor de açúcar contido no produto. O ingrediente é essencial para quem é muito ativa e malha regularmente. As sedentárias devem evitar o excesso, que é estocado em forma de gordura.

É a soma de todos os tipos de gordura que compõem o alimento. Quanto mais alta for, mais engorda.

Maior índice significa saciedade prolongada e bom funcionamento do intestino. Para garantir esses benefícios, fique com a versão integral dos produtos.

É proporcional ao conteúdo de sal e conservantes à base de sódio. Produtos enlatados, em pó e congelados têm grandes doses, exigindo cautela se você não quiser ficar inchada.

Aponta a melhor maneira de proteger e prolongar as propriedades nutricionais do alimento.

Convenção de referência determinada pelo governo, como valor energético necessário para que uma pessoa mantenha seu peso.

Importante para o sistema de defesa do corpo, especialmente para combater anemia.

Essencial para a saúde dos ossos e dentes. Seu consumo é fundamental na infância, durante a fase de desenvolvimento.

É o tipo de gordura que faz mal a coração. Pode apresentar baixas concentrações, principalmente para quem tem histórico familiar de problemas de colesterol e hipertensão.

Aparece em porções elevadas no leite e derivados, atum e enlatados. Auxilia a renovação dos tecidos, a formação dos músculos e o sistema de defesa do organismo.

Este aqui você já conhecer o menor é sempre melhor para o seu corpinho.

Só existe em alimentos que contêm algum ingrediente de origem animal. Consuma com moderação.

Ingredientes: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, fibra de trigo (4%), grão de trigo (4%), germe de trigo (3%), açúcar, gordura vegetal hidrogenada, sal, glúten e fermento biológico. Contém conservador propionato de cálcio.

CONTÉM GLÚTEN

[illegible]

Porção de uma fatia

Quantidade por porção		[illegible]	Quantidade por 100 g
Valor calórico	80 kcal	3	[illegible] kcal
Carboidratos	15 g	4	[illegible] g
Proteínas	[illegible] g	6	[illegible] g
Gorduras totais	1 g	1	2,5 g
Gorduras saturadas	0	0	1 g
Colesterol	0	0	0
Fibra alimentar	2 g	5	[illegible] g
Cálcio	[illegible] mg	[illegible]	[illegible] mg
Ferro	[illegible] mg	[illegible]	[illegible] mg
Sódio	200 mg	8	[illegible] mg

*Valores Diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias

Conservação: Este pão deve ser guardado em lugar limpo, fresco e arejado, tendo assim sua validade garantida.

LIBERTE O CORPO LIBERE A MENTE

B I O

R I T M O

A C A D E M I A

RESULTADOS EM 30 MINUTOS
3 VEZES POR SEMANA

RESULTADOS NOS PRIMEIROS

45 DIAS OU SEU DINHEIRO DE VOLTA*

*Conforme regulamento Face to Face

SOUTH AFRICAN AIRWAYS

LifeFitness

www.bioritmo.com.br

3365-0800
Morumbi 3742-2525
Higienopolis 3667-7888

Centro 3242-6000
Shop West Plaza 3871-4000
Alphaville Shop Tamboré 4195-9555

Santo Amaro 5522-6555
Shop Interlagos 3471-9000
Continental Shop 3766-8100

Ed. Abril 3037-4248
Itaú CTO 3209-6974
Itaú CEIC 5016-3233

onde encontrar

CONSULTA EXPRESS
Botanic Beauty (21 3874-4819, RJ) **Cia. Athletica** (11 3431-5000, RJ) **Edislene Valbão** (11 [illegible]) **Flávia Abdallah** (11 5093-0901, SP) **Paula Belotti** (21 2512-6049, RJ) **Stefan Chinen** (11 [illegible]) **Triathon Academia** (11 3068-2104, SP)

MÚLTIPLA ESCOLHA
Anna Pegova (11 [illegible]) **Araxá Collection** (11 [illegible]) **Avène** (11 [illegible]-1037) **Avon** (0800 [illegible]) **Biotherm** (11 [illegible]) **Chanel** (11 [illegible]) **Claude Bergère** (11 [illegible]-3001) **Colorama Maybelline** (11 [illegible]) **Di Larouffe** (11 [illegible]) **Dote** (11 [illegible]) **Kenboo** (www.[illegible]) **La Roche-Posay** (11 [illegible]-1552) **O Boticário** (0800 41 3011) **OX** (0800 705 4[illegible]) **Racco** (0800 41 3000) **Risqué** (0800 11-1145) **Sete Cosmetics** (www.setecosmetics.com.br) **Shiseido** (11 [illegible]) **Vichy** (0800 701 1552)

HITS DE BELEZA
Adcos (0800 90 1162) **Akakia** (www.[illegible]) **Antídoto** (11 4330-1908, SP) **Contém 1g** (11 [illegible], SP) **Garnier** (0800 701 0117) **Herbalife** (11 [illegible]) **Lancôme** (0800 [illegible]) **Payot Profissional** (11 3073-0088, SP) **Revlon** (11 [illegible]) **Trilogia Hair Treatment** (11 3021-[illegible]) **Usage** (11 3097-0188, SP) **Vult** (11 4729-41[illegible]) **Vizcaya** (www.[illegible]) **Elizabeth Arden** (11 3704-8201, SP) **Trousseau** (11 3069 9046, SP) **Avon** (0800 708 [illegible]) **Emporio Armani** (0800 701 [illegible])

MAKE É TUDO
André Sartori (11 3488 9886, SP) **Marcelo Hicho** (0800 21 9276)

DEZ QUE SÃO 10
Biotherm (11 [illegible]) **Chanel** (11 [illegible]) **Christian Dior** (11 [illegible]) **Lancôme** (11 [illegible]) **Neutrogena** (11 [illegible]) **Nivea** (11 [illegible]) **Nu Skin** (11 [illegible]) **O Boticário** (11 [illegible]) **RoC** (11 [illegible]) **Shiseido** (11 [illegible])

FIO MARAVILHA
Brigitte Fine Arts (11 [illegible]) **Fiszpan** (11 [illegible]) **Guelt** (11 [illegible]) **Kenboo** (www.[illegible]) **Merceana** (11 [illegible]) **Schwarzkopf Professional** (11 [illegible]) **Taiff** (11 [illegible]) **Tampopo Hair Cutting Team** (11 [illegible]) **Tiago Parente** (21 259-6727, RJ) **Vitor I** (11 [illegible], PR) **Wan-Held Cabelo & Estética** (11 [illegible])

MAIS BONITA
Biomatrix (11 [illegible]) **Galena** (11 [illegible]) **Clínica Ary Ehwing** (11 [illegible]) **Clínica Stella Krueger** (11 [illegible]) **Joana D'Arc Diniz** (11 [illegible]) **Lecy Marcondes Cabral** (11 [illegible]) **Samia Maluf** (11 [illegible])

PERFIL CAPA
Acessónos Modernos (11 [illegible]) **Adidas by Magnum Group** (11 [illegible]) **Adriana Bittencourt** (11 3062-2491, SP) **Água de Coco** (11 [illegible]) **Blue Girls por Adriana Degreas** (11 [illegible]) **Fazendo Onda** (11 3068 3067, SP) **Morana** (11 [illegible], SP) **Ótica Ventura** (11 3083-[illegible]) **Paula Belotti** (11 [illegible]) **Poko Pano** (11 [illegible])

NÉCESSAIRE DE ESTRELA
Citré Shine (11 [illegible], SP) **Christian Dior** (0800 17 0506) **Johnson&Johnson** (0800 [illegible]) **L'Oréal Paris** (0800 701 [illegible]) **La Roche-Posay** (11 [illegible]) **Lancôme** (11 [illegible]) **Nivea** (11 [illegible]) **O Boticario** (11 [illegible]) **RoC** (11 [illegible]) **Sebastian** (11 [illegible]) **Victoria's Secret** (11 [illegible])

HELLO, PELE NOVA!
Anna Pegova (11 [illegible]) **Avon** (0800 [illegible]) **Christian Dior** (0800 17 0506) **Claude Bergère** (11 [illegible]) **Farmaervas** (0800 12 [illegible]) **Feliste** (11 [illegible]) **Johnson&Johnson** (0800 [illegible]) **Marcelo Beauty** (0800 [illegible]) **Mary Kay** (11 [illegible]) **Matis Paris** (0800 [illegible]) **Natura** (11 [illegible]) **Neutrogena** (11 [illegible]) **O Boticário** (11 [illegible]) **Racco** (11 [illegible]) **Shiseido** (11 [illegible])

SEU CORPO MAIS SEXY DO QUE NUNCA!
Charles Yamaguchi (11 3067 3063, SP)

EU ME AMO!
Ana Lúcia Miranda (11 3814-1626, SP) **Dorli Kamkhagi** (11 [illegible], SP) **Marco Antônio de Tommaso** (11 [illegible])

CIRCUITO FASHION
Disritmia (31 [illegible], MG) **Elisa Atheniense** (11 [illegible], SP) **Gio Bernardes** (11 3021 6431, SP) **Luna Piena** (11 [illegible], SP) **Marcia Mello** (11 [illegible]) **Melissa** (0800 [illegible]) **Rock Lily** (11 [illegible])

FITNESS FASHION
Adidas (11 [illegible]) **Adidas by Magnum Group** (11 [illegible]) **Cosmos by Magnum Group** (11 [illegible]) **Dryzun** (11 [illegible]) **Everlast** (11 3044 5044, SP) **FIT** (11 3031 3066, SP) **Index** (11 [illegible]) **Lee** (11 [illegible]) **LZLK** (11 [illegible]) **Mineral** (11 [illegible]) **Morana** (11 [illegible]) **Nike** (11 [illegible]) **Nike by Bayard** (11 [illegible]) **Olimpikus** (11 [illegible]) **Ótica Ventura** (11 [illegible]) **Patrícia Vieira** (11 [illegible]) **Poko Pano** (11 [illegible]) **Priscila Lacerda by Device** (11 [illegible]) **Pulo do Gato** (11 [illegible]) **Puma** (11 [illegible]) **Puma by Bayard** (11 [illegible]) **Rum & Butter** (11 [illegible]) **Swatch** (11 [illegible])

BLITZ CORPO A CORPO
Adidas (11 [illegible]) **Body for Sure** (11 [illegible]) **Carlos Cintra** (11 [illegible]) **Everlast** (11 [illegible]) **Levita's** (11 [illegible]) **Mizuno** (11 [illegible]) **Polar** (11 [illegible]) **Salsa** (11 [illegible]) **Wellness Fitness Equipment** (11 [illegible])

HITS DE FITNESS
Adidas by Quarup (11 [illegible]) **Body Sculpture by Bayard** (11 [illegible]) **Decathlon** (11 21[illegible]) **Deuter by Quarup** (11 [illegible]) **Fila** (11 [illegible]) **Nike** (11 [illegible]) **Reebok Fitness Equipment** (11 [illegible]) **Skyhill by Bayard** (11 [illegible]) **Termolar** (www.[illegible])

SEMPRE EM FORMA
Academia Energia Vital (21 2201 0007, RJ) **Balanças Tanita/ EFG Import & Export** (11 3873-1001, SP, www.tanitadobrasil.com.br) **Complexo Unisys Arena** (11 3741-3177, SP) **Senac** (0800 883 2000)

GIRO NA ACADEMIA
Academia Fórmula (31 3[illegible]-1111, MG) **Cia Athletica** (61 3322-4000, DF) **Competition** (11 3051-0[illegible]) **Templo Shaolim de Kung Fu** (11 5071-[illegible])

AGITOS DE VERÃO
Academia Proforma (21 2526-[illegible]) **Cia Athletica** (61 3329-4000, DF)

BARRIGA ZERO - VOCÊ PODE TER UMA
BrentWood (11 [illegible]) **Cia Athletica** (11 [illegible]) **Express** (11 [illegible]) **Christiane Ruiz Durante** (11 [illegible]) **Empório Beraldin** (11 [illegible]) **Spa Fazenda Igaratá** (11 [illegible])

CORRIDA SEM BARREIRAS
Andrea Zanquetta (11 [illegible]) **Apple** (11 [illegible]) **Asics** (11 [illegible]) **Carlos Cardoso** (11 [illegible]) **Mizuno** (11 [illegible]) **Oren** (11 [illegible]) **Reebok** (11 [illegible]) **Track & Field** (11 [illegible])

VIDA LEVE
AdeS (11 [illegible]) **Fritex** (11 [illegible]) **Hellmann's** (11 [illegible]) **Hortifruti** (11 [illegible]) **Kibon** (11 [illegible]) **Kraft Foods** (11 [illegible]) **Top Fruit** (0800 [illegible]) **Vitao** (11 [illegible]) **Wilmar Accursio** (11 [illegible])

CONTE CALORIAS
Bauducco (0800 70[illegible]) **Crockt** (11 [illegible]) **Dr Oetker** (11 [illegible]) **Yoki** (11 [illegible]) **Elma Chips** (11 [illegible]) **Extra** (11 [illegible]) **Fritex** (0800 11 8357) **Iracema** (0800 707 [illegible]) **Nuts** (34 631-6464, PR) **Marsil** (11 6007-300[illegible]) **Kraft Foods** (0800 701 1910) **Namchow** (11 [illegible]) **Piraquê** (0800 [illegible]) **Pringles** (11 [illegible]) **Produtos Mary** (11 [illegible]) **Santa Helena** (11 [illegible]) **Skiny** (11 [illegible])

MARIA-VAI-COM-AS-OUTRAS
Arthur Kalfman (11 [illegible]) **Rejane Sbrissa** (11 [illegible]) **Rita Khater** (11 [illegible])

ASSALTE (CERTO) A GELADEIRA À NOITE
Alessandra Rodrigues (11 3078-01[illegible])

MENU LIGHT
Cia Athletica (91 4006-3566, PA) **RG Nutrição Consultoria em Nutrição** (11 3044-4017, SP)

VIVA MELHOR
Alamar (11 4096-7254, SP) **Audrey Cruz** (www.audreycruz.com.br) **Igefarma** (0800 [illegible])

BEM NUTRIDA
Douglas Carignani (11 2129-[illegible], SP) **Jo[illegible]** **Margonari** (11 8181-4297, SP) **Priscila de Ciero** (11 [illegible])

Todos os preços desta edição foram pesquisados em São Paulo, em janeiro de 2006, e sugeridos pelos fabricantes.

Kelly Slater na intimidade.

A nova edição da revista FLUIR GIRLS traz uma entrevista exclusiva com o heptacampeão mundial Kelly Slater em que o ídolo revela tudo aquilo que sempre quisemos saber e nunca havíamos perguntado. E ainda: a cobertura da temporada havaiana, em que as brasileiras fizeram bonito; as saias que estão na moda neste verão; e muito mais.

FLUIR GIRLS

Para as meninas que vivem o sonho e para as que querem viver.

EDITORA PEIXES

À venda nas melhores bancas, revistarias e pela Internet: www.lojapeixes.com.br.

Pele bonita e protegida todos os dias, esteja o Sol onde estiver.
Nem todos os dias são de Sol, mas sua pele deve estar sempre protegida. SpectraBAN® oferece uma linha completa que protege de forma eficaz e adequada qualquer tipo de pele. Use SpectraBAN® diariamente e mantenha sua pele livre dos efeitos indeseláveis dos raios UVA e UVB, deixando-a bonita e saudável
SPECTRA BAN®
PROTEÇÃO MÁXIMA UVA/UVB
0 704 3189 sac@stiefel.com.br

março
mars

8

quarta
mercredi

2006

Dia da Mulher...

Toda mulher merece um perfume francês.

...Romântica

...Elegante

F.U.R.E.
by Giorgio Valenti

...Fashion

A mulher da sua vida merece os três.

Parour

Onde encontrar: Tel: 11 3078 21
ou acesse: www.parour.com.

...ista completa de beleza

CORPO A CORPO

...agra e
...durinha
...30 dias
...com caminhada

...idade
...aspiração
...pró-curvas
...como funciona a atual
...ão da cirurgia que define
...ornos e evita retoques

...ta-fora
para todos os graus
...elulite
...tamento mais
...eroso para
...erminar de vez
...eu problema

Luiz Mello
A atriz que vive Gilda em *Paraíso Tropical* ensina como afinar rapidinho e com saúde

20 ANOS
SIMBOLO EDITORA

Acione sua força de vontade
para malhar, fazer regime e ser mais feliz com a sua beleza!

...ele linda sem complicação
...oste no novo e prático ritual de cuidados para cada idade

O bom é que por onde
você passa deixa rastros.
O melhor é que alguém
sempre vai atrás.

RACCO

Consultora Racco

Para me chamar: 0800 601 03 03
www.racco.com.br

Para cada estilo, um perfume Racco.

Deo-Colônia Nua. Uma das melhores fragrâncias do mundo, essência oriental única e moderna.

Deo-Colônia Le Sport. Fragrância fresca e suave para quem vive intensamente cada minuto da vida.

RACCO

Você mais feliz

Chegou Jequitifases.
Uma linha de tratamento cosmético intensivo
anti-sinais de envelhecimento
para você usar na sua melhor fase.
Hoje.

Com os inovadores Complexo Redutinol® e Venuxyl®, Jequitifases realiza verdadeiras transformações na sua pele. Tecnologia e eficácia comprovada em apenas 7 dias*:

- 92% Redução de rugas e linhas de expressão
- 85% Firmeza
- 83% Suavização e redução das rugas e linhas de expressão da região dos olhos

jequitifases

Hoje melhor que ontem.

Procure um Consultor Jequiti e conheça outros produtos da linha Jequitifases.
0800 725 7575 ou acesse jequiti.com.br

* Avaliação [illegible] com 56 voluntárias. Porcentagem de melhora que ocorreram [illegible] após 7 dias de uso do Creme Facial Diurno Redutor de Rugas. 45 [illegible] com 75 [illegible]

SEDA

Mude sua
percepção
do que é liso.

Seda
Liso
Extremo

Lisos
extremamente
lisos.

LIFE

Celebre cada momento da vida

INTERNATIONAL FRAGRANCES

PARIS, NEW YORK, ROME, TOKYO

AVON

Fale com sua Revendedora Avon ou ligue para 0800 [illegible] www.avon.com.br

entre nós

FOTO: DANILO BORGES

hora da mudança

A partir desta edição vamos nos encontrar aqui todos os meses. Acho que não preciso me apresentar porque a gente já se conhece faz tempo: sou eu quem, há mais de 3 anos, traz para você as novidades e tendências mais quentes do mundo da beleza numa parceria superprodutiva e feliz com a competentíssima Andréa Soares, nossa ex-diretora de redação, atual diretora do núcleo *Corpo a Corpo* e de mais 4 revistas da Editora Símbolo. Prometo, com a essencial colaboração da equipe de texto e arte, continuar fazendo da *Corpo* a revista mais glamourosa e completa de beleza do mercado. E conto com a sua ajuda para isso. Então me escreva contando suas dúvidas, sugestões, críticas... Para estrear em grande estilo, elaboramos matérias que vão deixar você ainda mais bonita e de bem com o espelho. É o caso da *Lipo pró-curvas*, uma nova versão da cirurgia-sonho-de-consumo, que garante contornos mais definidos e reduz as chances de retoques. Pensando em dar um up na expressão? Eu também — fiz 30, sabe... Uma solução pode ser a toxina botulínica, mas antes de correr para o consultório médico, leia *Todas querem toxina botulínica* — foi onde descobri que sou boa candidata à substância. Seu problema é falta de pique para se cuidar? Vire o jogo a seu favor com as dicas de *Acione a sua força de vontade*, sentimento que move a atriz Fernanda Souza: é graças a ele que a bela, para dar vida a novos personagens, engorda e emagrece num piscar de olhos. Aliás, se quiser saber como ela consegue afinar com tanta facilidade, não perca *Menos 7 kg, + linda* (o suplemento que a ajuda a queimar gordura é tudo de bom!). Um grande beijo.

SHÂMYA SALEM — EDITORA-CHEFE
e-mail: salem@simbolo.com.br
www.corpoacorpo.com.br

look da capa

Brincos de argola Acessórios Modernos, R$ 30

Biquini Dolai Beach Wear, R$ 145 (o conjunto). Veja como ganhá-lo no www.corpoacorpo.com.br

Pulseira Jerusa Gomes, R$ 42

Styling Mousse High Hair Wella, R$ 47

Luli Miller foi fotografada por Danilo Borges. Edição e realização: Tomaz Souza Pinto. Produção: Cristian Heverson. Cabelo e make: Marco de Barros (First). Ela usa: chapéu Accessorize. Tratamento de imagem: Jujuba.

DESCUBRA O SEGREDO
ORIENTAL DA PELE
MACIA E PERFUMADA.

NOVO NIVEA BODY
RICE & FLOWER.
O HIDRATANTE
NIVEA COM EXTRATO
DE FLOR DE LÓTUS.

- ...to à base de ...redientes naturais.
- Óleo de arroz para uma pele macia e gostosa.
- Delicioso perfume de flor de lótus.

NIVEA
Body

Rice & Flower
Loção Hidratante
Pele macia e radiante

Com Óleo de Arroz e Flor de Lótus

200 ml

CURVA
CORPO
SETEMBRO
2007

84
xô, rugas
Você é candidata à toxina botulínica?

88
acessórios mil
Peças lindas vão dar um up no seu visual

90
leveza total
Moda colorida para o fim de semana

42
mais bonita
Lançamentos de arrasar

na capa

56 **LULI MILLER**
62 **PELE LINDA SEM COMPLICAÇÃO**
66 **LIPO PRÓ-CURVAS**
78 **BOTA-FORA DA CELULITE**
102 **MAGRA COM CAMINHADA**
116 **DIETA DA FERNANDA SOUZA**
122 **PULAR REFEIÇÃO ENGORDA!**
130 **ACIONE SUA FORÇA DE VONTADE**

mais bonita

56 **BELEZA EM EQUILÍBRIO**
O segredo do sucesso da atriz Luli Miller, que brilha na novela das oito e encanta o público.

62 **QUESTÃO DE PELE**
O novo padrão de tratamentos para rejuvenescer promete tornar mais simples sua rotina de cuidados.

66 **LIPOMIOESCULTURA**
Essa nova versão da lipo garante curvas mais definidas, reduz as chances de retoque ...

70 **BELEZA CAMPEÃ**
Conheça os segredos das atletas do Pan para manter o cabelo, o rosto e o corpo dignos de medalha.

78 **BUMBUM LISINHO**
Descubra qual é o grau da sua celulite e o melhor método para dar cabo do problema

84 **TODAS QUEREM TOXINA BOTULÍNICA**
Há mais de 10 anos no mercado, a substância ainda causa polêmica. Veja aqui as mais recentes.

na moda

88 **LUZ PRÓPRIA**
Dá, sim, para usar dourado em plena luz do dia — o truque é combiná-lo com branco.

90 **FIM DE SEMANA LIGHT**
Vai viajar? Leve na mala roupas alegres e soltinhas para aquele merecido descanso.

sempre em forma

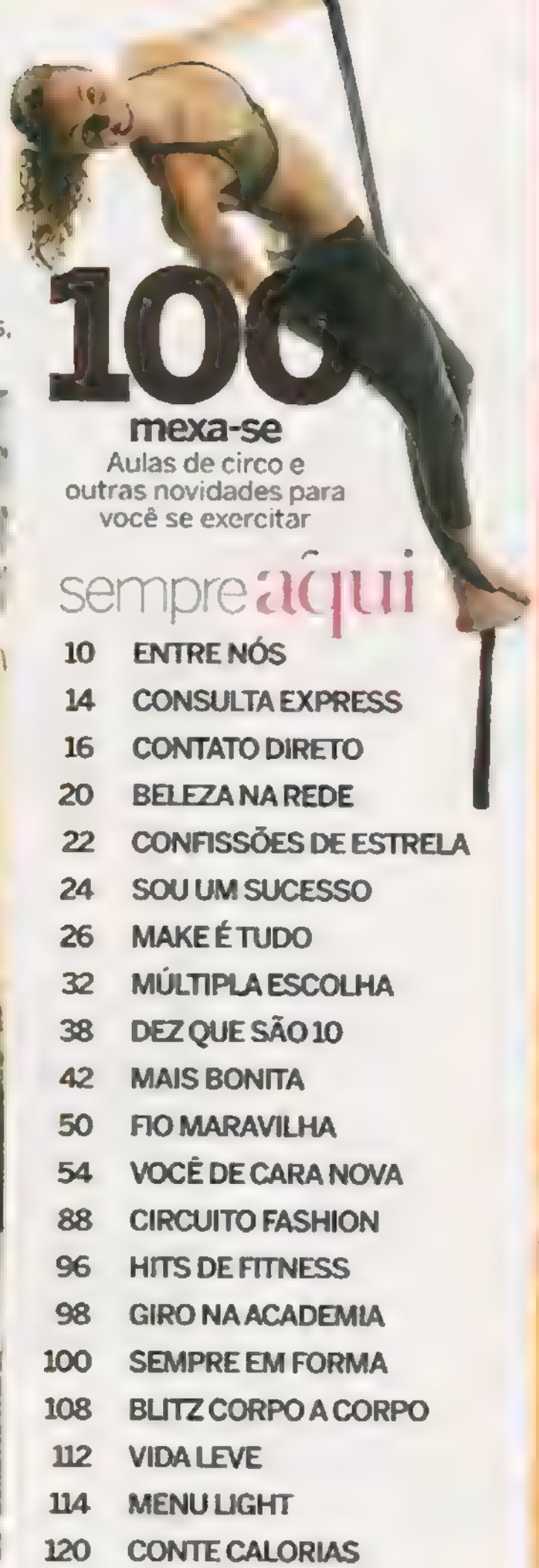
VAMOS ANDAR
A atividade pode ajudá-la a emagrecer, tonificar os músculos, relaxar e ficar muito mais feliz.

sempre saudável

MENOS 7 KG, MAIS LINDA
A dieta e o suplemento que ajudaram a atriz Fernanda Souza a ganhar novas curvas.

PULAR REFEIÇÃO ENGORDA!
Ficar sem jantar ou esquecer o lanchinho pode aumentar o seu peso. Saiba por quê.

FORÇA DE VONTADE
É a chave para livrar-se da inércia e ter disciplina para colocar em prática seus projetos.



100
mexa-se
Aulas de circo e outras novidades para você se exercitar

sempre aqui

10 ENTRE NÓS
14 CONSULTA EXPRESS
16 CONTATO DIRETO
20 BELEZA NA REDE
22 CONFISSÕES DE ESTRELA
24 SOU UM SUCESSO
26 MAKE É TUDO
32 MÚLTIPLA ESCOLHA
38 DEZ QUE SÃO 10
42 MAIS BONITA
50 FIO MARAVILHA
54 VOCÊ DE CARA NOVA
88 CIRCUITO FASHION
96 HITS DE FITNESS
98 GIRO NA ACADEMIA
100 SEMPRE EM FORMA
108 BLITZ CORPO A CORPO
112 VIDA LEVE
114 MENU LIGHT
120 CONTE CALORIAS
126 BEM NUTRIDA
128 VIVA MELHOR
134 ONDE ENCONTRAR
138 FELIZ COM VOCÊ

114
é sopa
Aprenda a escolher o caldo certo

consulta express

Sinto cãibras com freqüência. Como resolvo isso?

Tatiana Bonsucesso, Belo Horizonte, MG

No livro *Cuidados Naturais para a Beleza e a Saúde*, da Editora Best Seller, a autora Helena Gerenstadt diz que uma boa solução para o mal é inserir legumes e frutas ricas em potássio em sua dieta. Ela também ensina a fazer um xarope caseiro que é tiro e queda. Anote a receita:

Ingredientes

- 1 col. (chá) de suco de limão
- 1 col. (chá) de mel
- 1 col. (chá) de cravo
- 1 col. (chá) de vinho de gengibre
- ½ xíc. (chá) de água fervente

Preparo

Misture todos os ingredientes, deixe-os descansar por 24 horas e tome três col. (sopa) dessa bebida antes de deitar.

Por que é tão importante trocar de camiseta após a corrida?

Suélen S. Costa, Teresópolis, RJ

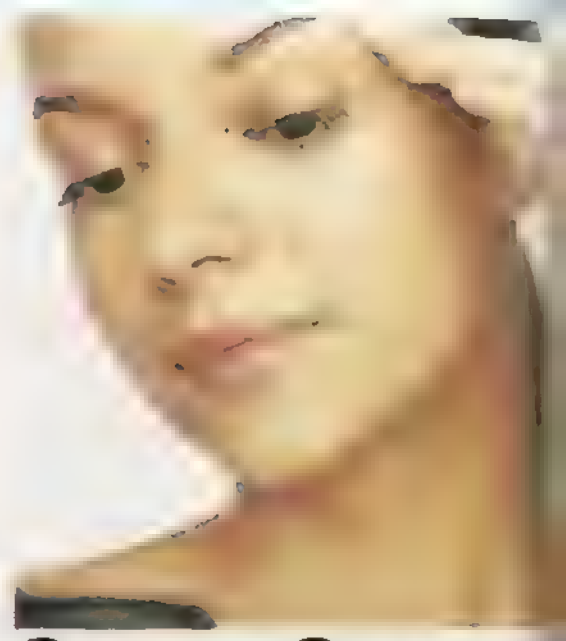
"Durante o treino há uma elevação da temperatura e produção de sudorese. Ao término de qualquer sessão, o corpo esfria. Se a camiseta estiver encharcada, seu organismo terá de gerar mais calor para mantê-la aquecida, o que favorece pegar um resfriado. Evitar esse problema é simples: basta trocar toda a roupa molhada por uma seca. Inclusive para fazer os alongamentos", esclarece o treinador Wanderlei de Oliveira, da assessoria esportiva Run For Life (SP).

Compacta, creme, pó... Qual a diferença entre esses tipos de sombra?

Carmen Cury, Curitiba, PR

Cada textura tem uma propriedade específica. Compare:

	Característica
compacta	Seu ponto alto é a fixação — resiste até à balada.
creme	Ganha pelo brilho, mas há o risco de borrar com facilidade e durar pouco.
pó	É ótima para fazer o efeito dégradé e esfumado, dando um ar mais chique à produção.
lápis	É mais cremosa e pode ser utilizada também como delineador.
gloss	Confere um look molhado que é superfashion, porém escorre fácil nos dias mais quentes.
líquida	Funciona como uma tinta: basta molhar o pincel e espalhá-la. A vantagem disso é a maior durabilidade.



Corpo a Corpo dá a dica!

Sobrancelhas bem alinhadas garantem um olhar sedutor. Tanto é que famosas que eram símbolos de pestanas grossas, como Malu Mader e Ana Paula Arósio, se renderam à depilação e apararam os fios. Mas atenção: para um resultado perfeito, recorra a uma profissional. Prefere fazer em casa? Ok, mas você vai precisar de mais de uma pinça, pois a de ponta reta remove os pêlos crescidos, a diagonal puxa os resistentes e a arredondada arranca os encravados.

Como posso prevenir as sardas brancas?

Bel Fonseca, Itu, SP

Os especialistas ainda não sabem dizer por que esses sinais aparecem, mas é nítida a predominância deles nas partes do corpo que ficam mais expostas ao sol, como pernas e braços. "Para evitá-las, use protetor com FPS 20, no mínimo, e 90 quando for à praia", diz o dermatologista Murilo Drummond, professor titular do Instituto de Pós-Graduação do Hospital Carlos Chagas (RJ).

Tenho ouvido falar muito do noni. O que é exatamente?

Simone Mattos Aguiar, São Paulo, SP

Esse alimento tão comentado ultimamente nada mais é do que uma frutinha típica da Polinésia Francesa. O motivo de seu sucesso, logo que chegou ao Brasil há poucos anos, são seus inúmeros benefícios para a saúde e beleza. Entre eles:

- é uma excelente fonte de proteínas;
- rico em vitaminas e minerais, ajuda a combater os radicais livres, que aceleram o envelhecimento;
- seu suco ajuda a diminuir o risco de doenças, como artrite, asma e hipertensão.

fale com a gente!

Endereço
Envie uma carta para Av. Alfredo Egídio de Souza Aranha, 100, bloco B, 8º andar, São Paulo, SP, CEP 04726-170 (coloque seu nome, endereço completo e telefone).

Telefone
Ligue para (11) 5682-9396, de segunda a sexta-feira, das 8 às 18 horas.

E-mail
corpo@simbolo.com.br

Site na internet:
www.corpoacorpo.com.br

Números atrasados
O pedido pode ser efetuado na loja: www.lojasimbolo.com.br ou faça seu pedido na banca mais próxima (mediante disponibilidade de estoque e ao preço da última edição em bancas).

Para anunciar
Ligue para (11) 5682-9100, com publicidade de segunda a sexta-feira, das 9 às 12 e das 14 às 18h.

Assine Corpo a Corpo.com!
Acesse o site www.assinaturasimbolo.com.br
ou ligue: (11) 3512-9466.

MEXA-SE
O VERÃO VEM AÍ
Athletic
PREPARA VOCÊ

contato direto

PUBLICAMOS SUA OPINIÃO, SUGESTÃO, COMENTÁRIOS

eu leio a Corpo

FOTO ARQUIVO PESSOAL

Sou superfã da revista há anos. Lá em casa é uma diversão quando chego com o meu exemplar: minha mãe e minha irmã disputam pra ver quem é que vai ler primeiro (depois de mim, claro!). Adoro os truques de beleza, moda e nutrição — sempre tem alguma novidade pra usar no dia-a-dia. Na última edição, achei lindos os looks que o maquiador Celso Kamura fez, inspirado nos desfiles da São Paulo Fashion Week. Também amei a matéria *Qual o seu desejo de beleza?*, que esclareceu várias dúvidas que eu tinha e me deu segurança para arriscar mais na hora de mudar o visual.

Fabiana Carvalho, Itajubá, MG

Gostou de alguma matéria em especial? Então mande sua foto com a revista e um comentário para

Rápido e fácil

Sou assinante e achei a *Corpo* de agosto incrível! As dietas foram prioridade e a redação acertou em cheio, porque é isso o que as mulheres buscam: perder peso rapidamente e com muita saúde, sem abrir mão de um cardápio gostoso e fácil de fazer.

Kelly Batista, por Orkut

perfeita tradução

Técnica democrática

Como foi esclarecedora a reportagem *50% menos fome*, que tratou da redução de estômago para quem precisa emagrecer entre 10 e 20 kg. Acho que essa versão light do método vai contemplar muita gente que já tentou de tudo — dietas, exercícios e remédios — e nada resolveu. E o melhor: é reversível. Inacreditável essa tecnologia tão segura e eficiente. Parabéns a quem criou o procedimento e a vocês que contaram tudo pra gente.

Mariana Lins, Belém, MG

Adorei a matéria *Perfeita tradução*, da edição passada. Quando o assunto é tendência, a *Corpo a Corpo* é mesmo imbatível. Foi o máximo a idéia de trazer para a vida real aquele glamour absoluto e inatingível das passarelas.

Luana Castro, Rio de Janeiro, RJ

Mudança de vida

Maravilhosa a reportagem *Você muito + bonita, durinha, magra e feliz*, publicada em agosto. Já coloquei em prática um dos planos alimentares, o treino de musculação e as dicas da psicóloga. Posso dizer que o resultado foi além das minhas expectativas: estou muito melhor, por dentro e por fora. O pessoal do escritório não sossegou enquanto não revelei qual era o "segredo" de tanto bem-estar, e até meu namoro, que andava na corda bamba, tomou novo fôlego. Obrigada!

Renata Fagundes, Jaraguá

O creminho de sempre

Muito legal a reportagem *Você é fiel ao seu cosmético?*, de agosto. Eu me sentia insegura sobre se valia ou não a pena experimentar uma nova marca ou se era melhor permanecer com a que eu estava acostumada. Mas depois de ler o texto, veio a certeza: acho que está na hora de mudar, sim, faz muitos anos que uso o mesmo produto e pode ser que minha pele esteja precisando de uma ação mais potente. Valeu!

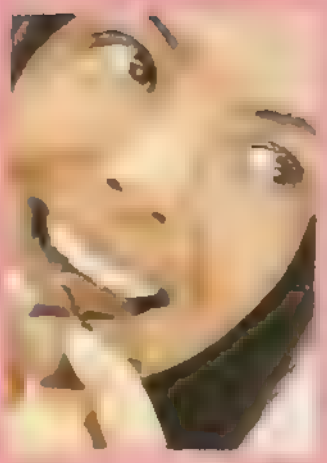
Daniela Junqueira, Vitória, ES

Pouco tempo, muito efeito

Fiquei impressionada com a matéria *Academia express funciona!*, da edição de agosto. As leitoras que participaram do teste realmente emagreceram e modelaram o corpo no período proposto, — apenas um mês — e se exercitando no máximo 45 minutos por dia! Isso é um baita incentivo pra quem, como eu, anda com a agenda apertada para malhar.

Danielle Santos, São Paulo, SP

enquete



"Quando a sua dieta não da certo, você consegue identificar exatamente o que a atrapalhou?"

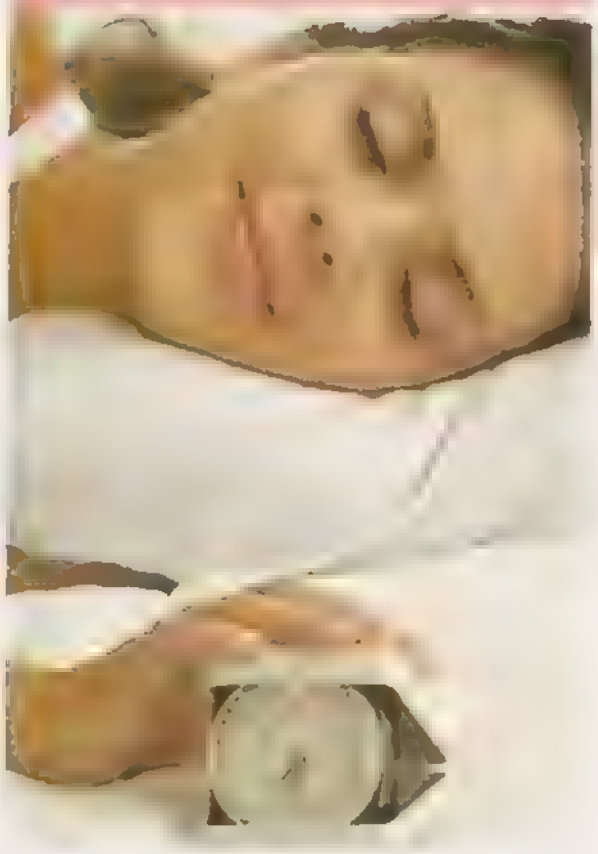
72% sim

28% não

participe da próxima enquete!

Entre na página
www.corpoacorpo.com.br
e responda à pergunta:

"Você é daquelas pessoas que precisam dormir no mínimo 8 horas por noite para ficar bem?"



CADASTRE-SE EM UMA LOJA MAHOGANY
E GANHE UM PRESENTE
Nossa natureza
é a sua essência.
Exotico, natural e fonte de vitaminas,
o Extrato de Lychia promove nutrição
frescor e hidratação à pele.
MAHOGANY
www.mahogany.com.br

e um bem limitado e precioso. Economize e d

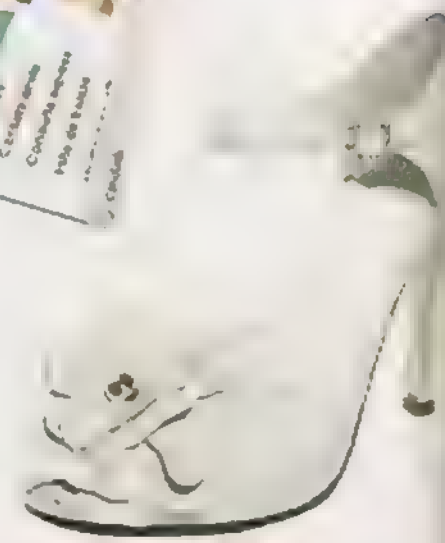
beleza na rede

queremos saber sua opinião!

Comente o que você achou desta edição. Nossa comunidade é Revista Corpo a Corpo Oficial

celulite

Além de ser classificada em graus, a danada também se divide em 3 tipos. Saiba quais são e aprenda a identificar o seu.



circuito fashion

Uma seleção extra de peças ma-ra-vi-lho-sas em branco e dourado, para usar e abusar do brilho em plena luz do dia.

vamos andar!

Decidiu caminhar? Ótimo! Veja no site uma série de alongamentos e prepare seu corpo para o exercício.

Matérias, dicas e truques **exclusivos** você encontra no nosso **site**

www.corpoacorpo.com.br

musa do Pan

Os truques campeões de beleza da nadadora Flávia Delaroli, que conquistou 3 medalhas na competição sem deixar a vaidade de lado.

venha correr com a Shâmia!

blog da redação

"Este mês boa parte do meu grupo de corrida na Run for Life foi para a Meia Maratona de Buenos Aires. Fiquei morrendo de vontade de ir com eles, mas resolvi ficar. Não me sinto fracassada, pelo contrário, estou aliviada por não me expor a riscos desnecessários, que podem me afastar das pistas por um tempão. O Wanderlei de Oliveira, meu treinador, me apoiou, mas não perdeu a oportunidade de puxar minha orelha: 'O sucesso no resultado das competições só depende da sua disciplina, determinação e planejamento', disse o mestre. Ok, captei. Vai lá no blog que eu explico melhor as fases do treino e conto como melhorar sua performance."

Shâmia Salem, editora-chefe
corpoblog.zip.net

Corpo a Corpo e Avon

Responda em até 3 linhas:

"O que é ser bonita para você?"

Explique em no máximo 3 linhas e se a sua resposta estiver entre as 100 primeiras enviadas à redação, você ganha um kit da Avon contendo:
2 perfumes Life, um feminino e um masculino
um álbum de fotos

...ser uma das 100 ganhadoras, vai receber um kit da ... com os seguintes produtos:
...fume Life feminino, para ...eres de bem com a vida ... combina flor de maçã verde e carambola de Bali; ...fume Life masculino, com yuzu (uma ...nha cítrica do Japão) e ...ndo amadeirado, que tornam a ...agrância refrescante e moderna ...mais 1 álbum para 40 fotos.

...sia o regulamento abaixo e participe:

...este é um concurso de caráter exclusivamente cultural sem ...alquer modalidade de sorteio ...pagamento, nem vinculado a ...quisição ou uso de qualquer bem, ...éreo ou serviço, aberto a todas as ...enças da revista *Corpo a Corpo* ...sidentes no Brasil, nos termos da ...ei 5.768/71 e do Decreto ...70.951/72 e que estará ...endo realizado no período ...e 24 de setembro a 07 de ...ovembro de 2007, nas condições ...ais discriminadas.

• Estará vedada a participação de ...[illegible], colaboradores(as) ...os acionistas da Símbolo Editora ...da Avon e de suas empresas ...iadas, bem como de seus ...espectivos parentes até 2º grau ...cônjuges e quaisquer pessoas ...olvidas diretamente na ...ecução do concurso.

• Para participar, a interessada deverá responder a pergunta "O que é ser bonita para você?" e preencher corretamente todos os campos do formulário disponível no ...te da revista *Corpo a Corpo* (www ...corpoacorpo.com.br).

• Somente serão aceitas respostas enviadas via internet até as *23:59:59* ...s do *07* de novembro de *2007*.

• Não serão aceitas inscrições com informações incompletas e que não venham acompanhadas de todas as informações adicionais solicitadas. Nesses casos elas serão automaticamente desclassificadas.

• Cada concorrente poderá participar com apenas uma resposta.

• A seleção das 100 (cem) vencedoras do concurso cultural será feita por uma comissão julgadora indicada pela diretoria de redação da revista *Corpo a Corpo*, sendo sua decisão soberana e irrecorrível.

• A interessada em participar do concurso declara, desde já, ser responsável pela autoria do formulário encaminhado e que a mesma não constitui plágio ou violação de quaisquer direitos de terceiros, ao mesmo tempo em que cede e transfere para a Símbolo Editora, sem quaisquer ônus para esta e em caráter definitivo, plena e totalmente, todos os direitos autorais sobre a mesma para qualquer tipo de utilização, publicação, reprodução por qualquer meio ou técnica e na divulgação do resultado.

• Ao todo serão 100 (cem) vencedoras que ganharão cada uma 1 (um) kit da Avon contendo 2 perfumes Life, um feminino e um masculino, e um álbum de fotos.

• Em nenhuma hipótese as ganhadoras poderão receber o valor do prêmio em dinheiro ou trocar o prêmio.

• O resultado do concurso será divulgado no site da revista *Corpo a Corpo* a partir do dia 20/11/2007.

• As vencedoras do concurso autorizam o uso do seu nome nos materiais de divulgação do concurso e do resultado, sem ônus de espécie alguma para os seus organizadores.

• Ao remeter suas inscrições, as participantes estarão concordando tacitamente com todas as normas contidas no presente regulamento.

• Os casos omissos serão decididos por Comissão Julgadora referida na Cláusula 8 deste regulamento.

• O prazo para reclamação do prêmio é de 180 dias, contados a partir da divulgação oficial dos resultados.

WWW.CORPOACORPO.COM.BR

eNne

parfum

Fragrâncias de altíssima fixação.

ENNE são fragrâncias inspiradas nos melhores perfumes internacionais, das grandes marcas mundiais. Sua excelente fixação garante um dia perfumado e refrescante.

Os perfumes tem design moderno e sofisticado por um preço justo e acessível.

Estamos cadastrando distribuidores para venda porta a porta.

LINHA EXTRA-DRY:
Cuidado e proteção para cabelos ressecados.

A Linha Extra-Dry da Red Iron foi criada especialmente para quem tem cabelos secos ou ressecados por química. Seu shampoo e condicionador possuem ativos que hidratam, recuperam e protegem os fios, devolvendo o brilho e a maciez e deixando o cabelo muito mais bonito e saudável.

RED IRON

Disponível nos melhores salões do país.

www.semo.com.br • 0800 7708815

www.morenarosa.com.br • Distribuição em todo o t

make é tudo

AQUELE TOQUE QUE DÁ UM UP NO SEU VISUAL

[illegible] verão é que não há apenas uma tendência [illegible] esmalte [illegible] que não dá é sair da manicure com a base e não passar nem uma corzinha por cima...

Escolha o seu: coleção Risque Neo Pop. R$ 2 cada um.

sem disfarces

Você nem desconfia, mas a boca revela muito sobre nossa personalidade. Para saber o que a sua diz sobre você, dê um beijinho no quadro abaixo e confira as explicações do visagista Phillip Hallawell (SP):

quem tem lábios...

grossos, como os da atriz Brigitte Bardot, é sensual, emotiva e mergulha de cabeça em tudo que faz.

finos, iguais aos da atriz Kate Hudson, gosta de pensar antes de agir e não se abre com facilidade.

em forma de coração, assim como a atriz Carolina Ferraz, é meiga, romântica e delicada.

retos, semelhantes aos da atriz Guilhermina Guinle, passa a imagem de seriedade e eficiência.

beije aqui!

Para garantir uma piscada ultra-sexy, use duas máscaras nos cílios: passe primeiro uma de volume e, por cima, uma alongadora. O efeito é incrível!

make com personalidade

Sucesso há tempos, a maquiagem nude é linda, mas deixa todo mundo com a mesma cara, já que usa tons de pele (eles dão a impressão de que você não está produzida). Por isso a onda agora é valorizar esse look nada com um tiquinho de cor em um ponto do rosto. Vale marcar os olhos com sombra azul-escura ou os lábios com batom vinho, por exemplo. "A idéia é dar um toque pessoal ao visual", diz Augusto Sargo, beauty artist da Yves Saint Laurent. Só evite nuances azuis-claras e amareladas, pois destoam do resto do make.

um toque de blush

Se você ama a versão em creme do cosmético, ótimo, ele fica mesmo uma graça. Só tome cuidado na hora de aplicar para não concentrar o produto numa única área e ficar com a produção pesada. Para não errar, pegue uma quantidade pequena do blush com o dedo indicador, coloque-a no dorso da mão e só então espalhe nas bochechas.

acerte na base

Não basta escolher o tom sob medida para o seu tipo de pele, também é importante levar em consideração as suas necessidades:

se você	sua base é
é superocupada	de longa duração
quer esconder manchinhas	do tipo bastão
está com espinhas	mais densa
tem pele sensível	com textura fluida

WWW.CORPOACORPO.COM.BR

TRINYS
com.b
TRINYS
Você fica mais linda...
vestindo Trinys.

make é tudo

Pro Colour X4 Compact, MAC, R$ 170. Com vitamina E e emolientes, o quarteto de sombras tem excelente fixação

Super Lustrous Shiny Sheer, Revlon, R$ 35. Batom com efeito de gloss, previne o ressecamento e o envelhecimento labial

Eye Show, Dior, R$ 110. À prova d'água, a sombra em creme metalizada garante uma produção ultrafashion.

Batom Make-Up Studio, Duda Molinos, R$ 15. Hidrata e tem FPS 8.

Phyto-Ombre Éclat, Sisley, R$ 122. Com ativos botânicos, a sombra tem longa duração e textura sedosa

Estojo Mágico Faces, Natura, R$ 30. De um lado, espelho. Do outro, duo de sombras e brilho labial. Fofo!

Terraco[illegible] Poudre [illegible] Guerlain, [illegible] Delin[illegible] em pó [illegible] fácil d[illegible]

Dermacolor Camouflage Creme, Kryolan, R$ 106. Esconde cicatrizes, olheiras e até tatuagens em peles claras.

Palette Pop Cherub, Lancôme, R$ 279. São 5 sombras — 2 em creme, 3 em pó — num estojo charmosíssimo.

Sabe da última? NESFIT® é o cereal que ajuda você a entrar em forma.

Estudos científicos comprovam que mulheres com hábitos saudáveis e uma dieta balanceada que inclua regularmente **cereais integrais** tendem a ganhar menos peso do que aquelas que não os consomem*.

Por ser feito com deliciosos e crocantes flocos de trigo integral, NESFIT é uma maneira gostosa de ajudar você a consumir mais **cereal integral** no seu dia-a-dia.

Experimente NESFIT da Nestlé. Entre e fique em forma.

*O Nurses' Health Study da Universidade de Harvard (75.000 mulheres) mostrou que as mulheres que consumiam constantemente maiores quantidades de cereais integrais pesavam menos que as demais

Sem adição de açúcares. Sem gordura.
E, se alguém disser que faz melhor, é com vergonha.

Sem adição de açúcares

Nestlé

Molico

Chegou o novo Molico Zero Zero.

Quanto mais **zero** melhor

0%

Sem gordura

múltipla escolha

R$ 15 Beyond Color FPS 15, Avon

HIDRATANTE labial preserva a umidade natural da pele e ainda protege contra o ressecamento causado pelo frio, vento e sol.

R$ 32 Bálsamo para os Lábios, Mary Kay

R$ 34 Ceralip, La Roche Posay

R$ 39 Lip Balm, L'Occitane

R$ 63 Lip Conditioner FPS 15, MAC

R$ 67 Docteur Glamour, Bourjois

R$ 87 Baume d'Été, Yves Saint Laurent

R$ 134 Précision Lip Correction, Chanel

PERFUME floral tem tudo a ver com a primavera, sem contar que é suave e feminino, podendo ser usado tanto de dia quanto de noite.

R$ 60 Kriska Flores, Natura

R$ 52 Pink Happiness, Revlon

R$ 55 Floratta in Blue, O Boticário

R$ 68 Varens Desire, Ulric de Varens

R$ 88 Be My Flower Muguet, Drops of Joy

R$ 152 Eau de Lótus Bleu, Roger&Gallet

R$ 880 Eau du Soir, Sisley

XAMPU para cabelos tingidos deixa a cor radiante por muito mais tempo, além disso, evita o desbotamento e a desidratação.

R$ 6 Elsève Colorvive, L'Oréal

R$ 9 Cor Radiante, Panvex

R$ 11 Extrato de Romã, Phytoervas

R$ 12 Colorplant, Natura

R$ 17 Universal Solutions, O Boticário

R$ 33 Color Save, Schwarzkopf

R$ 55 Phytocitrus, Phyto

logios,
lhares, sorrisos...
Quem usa
urya Brasil colhe
uitos frutos

merece cabelos mais macios,
s e saudáveis. Sinta a diferença
o os shampoos e condicionadores
ya Brasil:

poo **sem sal**

o com **óleos essenciais orgânicos**

tos e ativos de frutas que nutrem
tegem os cabelos

testado em animais

a Brasil. Você naturalmente
e saudável!

ica de frutas Surya Brasil é livre de parabenos, óleo mineral e diazolidinyl urea (doador de formol).

WWW.SURYACOSMETICS.COM/CONSCIENCIA

0800 770 7411

www.suryacosmetics.com

SURYA
Brasil

Conhecer SURYA. É escolher SURYA.

Editora Saraiva. 20 anos.
Ah, com você.

Altogiro

dez que são 10

Poudre de Soleil Bronzing Powder FPS 10, Yves Saint Laurent, R$ 190. Com textura supermacia, não resseca a pele.

Bronzing Powder, MAC, R$ 95. Brilho leve em uma fórmula que não causa irritações.

Pó Compacto Efeito Bronzeado, O Boticário, R$ 39. Finaliza a produção e faz o make durar mais tempo.

Pó Compacto Sun Illusion, Tracta, R$ 43 Enriquecido com vitamina E tem ação antioxidante

Bronze Poudre de Soleil, Dior, R$ 141. Dá acabamento mate, com pontos de luz sutis.

Terracotta Light Sheer Bronzing Powder, Guerlain, R$ 160. Mix de tonalidades para um look natural.

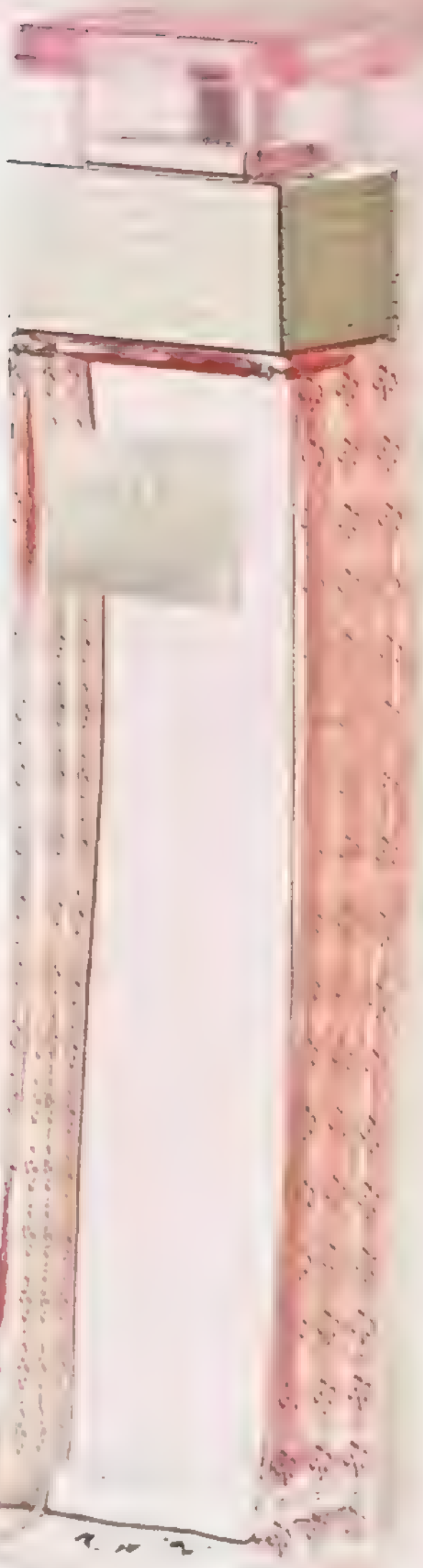
vale ouro

Pós bronzeadores são a maneira mais fácil (e saudável) de ganhar um toque dourado enquanto o verão não chega

Glam Bronze, L'Oréal, R$ 61. Tem excelente fixação.

GV

rmentos de Mulher



Patour

promoção cultural Editora Símbolo e academias licenciadas do programa

FACE 2 FACE

Representante O
América La

fique pronta para o verão

Resultado
45 dia
com trein
de 30 minu
3x por sem

500 planos

Para você malhar por 3 meses dentro do programa Face 2 Fa o único programa que garant resultado!

Para este verão, a Editora Símbolo juntamente com as academias licenciadas do programa Face 2 Face Bioritmo prepararam a maior promoção cultural do Brasil no segmento de fitness.

Você não leu errado, são 500 planos trimestrais para nossas editoras em todo Brasil que farão você deixar a rotina de lado e seguir em frente com uma orientação, suporte e acompanhamento constante.

É a sua chance de ficar em forma e ainda sair na Corpo a Corpo. Para participar, acesse na internet http://www.simbolo.com.br/veraof2f, leia o regulamento completo no site e preencha um formulário contendo a pergunta "O que você mais valoriza em uma academia?".

20 ANOS SÍMBOLO

BIO RITMO ACADEMIA
São Paulo/SP
Osasco/SP
Alphaville/SP
Manaus/AM

Impulso
Centro
Jaraguá do Sul/SC

BRAS
Cascave

BYFIT
Tijuca / Barra da Tijuca
Rio de Janeiro/RJ

Gym
Rio de Janeiro/RJ

UNIQUE
Vila Matias
Santos/SP

Petrópo

ACADE
Winner
Granja V
São Pau

Gynasium ACADEMIA
Franca/SP

Acqua
Recreio
Rio de Janeiro/RJ

SAÚDE TOTAL ACADEMIA
Jaboticabal/SP

CIA DA ACADE
Jardim da
São Pa

Aumente sua retenção • Conquiste novos alunos

FACE2FACE

BIO RITMO ACADEMIA

academias a garantir resultados em 30 minutos, 3 X por semana aos seus alunos

CIA D'AGUA ACADEMIA

ACADEMIA Winner & Fitness

Jaboticabal - SP

Granja Viana - SP

Agora você também pode garantir resultados!

- OUTRAS ACADEMIAS PODEM COMPRAR O MESMO EQUIPAMENTO, EQUIPARAR OU BATER SEUS PREÇOS. CHEGA DAS MESMAS PROMESSAS!
- A PARCERIA ENTRE IHRSA E O PROGRAMA DE RETENÇÃO FACE2FACE EXISTE PARA VIRAR ESSE JOGO!
- DISPARE NA FRENTE DE TODOS COM UM SERVIÇO ÚNICO E DE RESULTADOS GARANTIDOS!
- UM SERVIÇO QUE DÁ PARA VOCÊ E SUA EQUIPE TODAS AS FERRAMENTAS E O CONHECIMENTO PARA ENCONTRAR, CONQUISTAR E MANTER MAIS ALUNOS COM UM ÚNICO SISTEMA!
- AUMENTE O TEMPO DE PERMANÊNCIA DOS SEUS ALUNOS E O NÚMERO DE INDICAÇÕES (MEMBER GET MEMBER)!

SEJA UM LICENCIADO FACE2FACE • BIO RITMO!

DIFERENCIAIS DO FACE2FACE:

- PARA ACADEMIAS COM MAIS DE 1.000 AL

CONSIGA TUDO ISSO E MUITO MAIS COM O SISTEMA FACE2FACE EM SUA ACADEMIA E GARANTA RESULTADOS EM ATÉ 45 DIAS OU O DINHEIRO DE VOLTA PARA SEUS ALUNOS.

Para mais informações, entre em contato pelo telefone (11) 3141.0311 ou pelo site www.retentionf2f.com.br.

IHRSA

mais bonita

Voltei à forma de antes de ter bebê

A atriz Patrícia de Sabrit, 32 anos, acabou de dar à luz Maximilian, seu primeiro filho, e já recuperou as curvas. Para chegar lá, ela fez os seguintes tratamentos com Ana Helena Lopes (SP), especializada em dermatologia funcional:

técnica	em que consiste	que efeitos obteve
dermoterapia	O equipamento a vácuo exerce uma pressão sobre a pele, eliminando toxinas e melhorando a circulação sanguínea e linfática.	O método ajudou a diminuir os líquidos retidos e a reduzir medidas.
drenagem linfática	A massagem combate edemas e favorece a nutrição celular.	Além de desinchar o corpo, o procedimento auxiliou no remodelamento das coxas e da barriga.
massagem revigorante	São realizadas manobras intensas de amassamento, deslizamento e pinçamento dos ombros aos pés.	Estimulou a circulação nas regiões do abdômen, das pernas e do bumbum.
eletroestimulação	Corrente de média freqüência que promove a contração muscular e a desintoxicação dos tecidos.	Fortaleceu e tonificou o abdômen.

bye, bye manchas

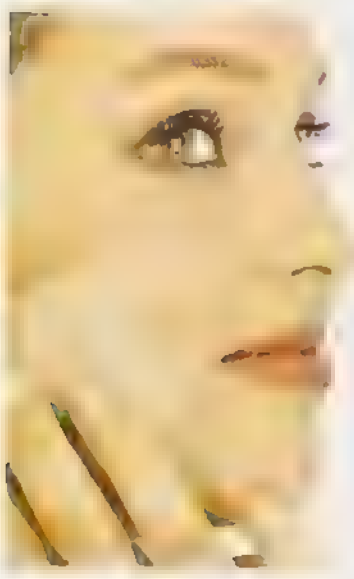
É prob... tomar ... durante ... tratamen... deve se... filtro so...

Para dar cabo do problema, acabaram de chegar duas promessas:

Peeling de ácido lático é ideal para melasmas, aquelas manchas acastanhadas que aparecem na testa, bochechas e buço. "O ativo reduz a espessura da cútis, controla o ressecamento e diminui o risco de retorno das manchas", diz Ana Paula Urzedo, dermatologista da Onodera (SP), que criou a técnica. Indicação: 3 a 6 sessões (R$ 180 cada uma).

Laser Nova Light Skintec ataca melasmas, sardas e sinais de sol. O aparelho emite um flash constante e de longa duração, que penetra na derme e quebra as moléculas de melanina (que dão cor à tez), posteriormente eliminadas pelo organismo. "No começo a mancha escurece um pouco, mas em 1 mês clareia", fala a dermatologista Cristine Almeida de Carvalho (SP). Indicação: 3 sessões (a partir de R$ 150 cada uma).

MINIcosmético, MAXIefeito



Agora as farmácias de manipulação estão fazendo produtos na forma de filme, que se dissolvem na água e liberam ativos para a pele e os cabelos. Veja as vantagens:

- Pequenos, finos e práticos, permitem retoques ao longo do dia e sem ocupar muito espaço na sua bolsa.
- São mais estáveis, suaves e compatíveis com a derme, pois as substâncias normalmente usadas para se fazer as emulsões-base são reduzidas ou eliminadas. Os conservantes, por exemplo, praticamente saem de cena. Além disso, esse tipo de produto é elaborado com matérias-primas naturais de fontes vegetais.
- A aplicação é localizada, evitando desperdício e concentrando a ação no local desejado. A atuação é rápida e intensa.
- O preço não será muito superior ao do cosmético similar tradicional. Varia de R$ 18 (para um sabonete) a R$ 90 (em um creme mais sofisticado).

FONTE: MAURÍCIO PUPO (SP)

economia & praticidade

O Fisiogel, da Stiefel, pode ser usado no rosto e no corpo. R$ 84

Você tem a pele ultra-seca e...

( ) vai viajar para uma região muito fria e o espaço na mala é pequeno?

( ) precisa economizar tempo de manhã?

Qualquer que seja sua resposta, aposte em um hidratante facial e corporal. "Ele é ótimo para situações de emergência, como as citadas acima. Porém não é ideal adotá-lo no dia-a-dia, pois a pele de cada parte do corpo tem uma necessidade diferente", explica a dermatologista Letícia Nanci (RJ).

anti-rugas high-tech

O aclamado Fraxel acaba de ganhar uma versão ainda mais turbinada, o Fraxel 1.500. O equipamento faz a chamada fotodermólise fracionada, isto é, provoca microlesões superficiais e profundas no tecido, sem traumatizar as áreas ao redor. E tem mais: com ele é possível...

... calcular de antemão quanto de energia será aplicada, o que significa menos dor e redução da probabilidade de queimaduras.

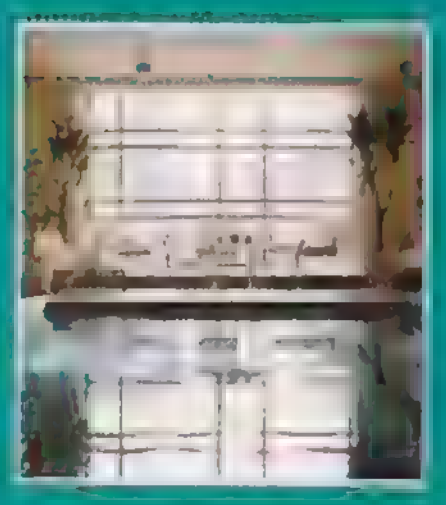
... atingir profundamente a cutis (cerca de 30% mais que a versão anterior), trazendo resultados eficazes e duradouros. A pele segue respondendo 6 meses após o tratamento, o que é valioso para combater cicatrizes de acne, estrias e rugas profundas.

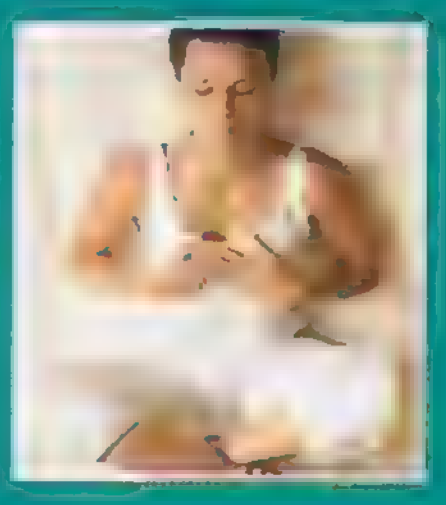
... dar ao médico maior controle quanto à velocidade e direção dos movimentos, tudo isso graças aos sensores inteligentes que medem se o aparelho realmente está em contato com a região a ser tratada.

... dispensar o corante azul aplicado no rosto e que servia como guia para o especialista trabalhar.

São indicadas pelo menos 5 sessões (R$ 2 mil cada uma), com intervalos de 4 semanas entre elas

Fontes: Glicia Icae Rodante, dermatologista do Life Extension Institute (SP); Letícia Nanci (RJ), membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e Cirurgia Dermatológica, e Otavio Macedo (SP), dermatologista e cosmetra.





RENOVE-SE

Amanary Spa,
um espaço dedicado
à saúde do corpo
e da alma

- Massagens Ayurvédicas
- Rituais Amazon Secrets
- Massagem Clássica Thai
- Tratamentos Faciais e Corporais Mary Cohr

Reservas e informações:
11 6838-3300
www.amanary.com.br

AMANARY

GRAND HYATT

Avenida das Nações Unidas, 13.301
São Paulo SP 04578-000

mais bonita

lançamentos

Óleo Corporal Vitamina E e Oliva, Eos, R$ 30. Em spray, deixa o toque gostoso...

Regenerage, Dermage, R$ 42. Com ação cicatrizante, e nutritiva, cuida da tez + sensibilizada por tratamentos estéticos.

Deep Clean Energizing Espuma Esfoliante facial, Neutrogena, R$ 21. Limpa e remove células mortas das peles mistas ou oleosas

Hidratante Perfumado, Cazo, R$ 20. Para usar depois do banho, amacia e proporciona um leve aroma

TimeWise Age-Fighting Lip Primer, Mary Kay, R$ 59. Combate linhas finas, rugas ao redor dos lábios e prolonga a duração do batom.

Base para Unhas Fracas, Attivi, R$ 10. Fortalece graças à ação da pró-vitamina B5.

Loção Hidratante Corporal Carambola com Graviola, Princess Florence, R$ 30. Deixa o corpo com um cheirinho delicioso de frutas.

Chance Eau Fraîche, Chanel, R$ 411. Alegre, o perfume floral possui cidra, jacinto e almíscar branco.

Glow After Dark by J.Lo, R$ 246. Sexy e jovem, a fragrância combina maracujá e lichia.

Gradual Complex Dermo Revit Área dos Olhos, Adcos, R$ 85. Reestrutura a derme e tem ação antifadiga.

Rénergie Morpholift Cou, Lancôme, R$ 360. Específico para a região do pescoço, age como lifting, firmador e anti-rugas.

Alongamentos perfeitos,
só com Great Lengths.
Great Lengths é a resposta às mulheres que
e volumosos. Os alongamentos quando
aths está presente nos mais renomados salões do Brasil e do mundo
Great Lengths
BRASIL
natural hair extensions
HAIR LINE

ainda dá tempo!

Corpo a Corpo

20 anos de sucesso

nosso aniversário é em novembro.

participe da promoção

CORPO A CORPO

descobre a sua beleza

e ganhe uma transformação radical em seu corpo, estilo e rosto!

Para concorrer, responda à pergunta:

"O que faria você valorizar seu visual para o verão?"

MAIS

Quatro finalistas
mudança no cabelo, com
ação Você do Com No
Veja
desta pro

Estes são
os verdadeiros
parceiros de
Pedro Nunes:

L'ORÉAL ASSOLAN IMPALA ALFAPARF

OBOARD

WebMotors
Aqui você encontra

OXMEN
IMPALA

MICROBOARD
WELLA
OXMEN
BERTIN

na faixa

Penteados com faixas e tiaras invadiram as passarelas da última São Paulo Fashion Week. Quer copiar? O hairstylist Vitor Avanti, do Pink Chic (RJ), dá as dicas:

» Nos fios ondulados, passe um pouco de leavé-in antes de colocar o acessório.

» Balance os lisos para ganhar volume — a idéia é deixar o visual "desarrumado".

» Use este look durante o dia, pois tem ar de primavera.

Aquela camiseta velha, prestes a virar pano de chão, pode ser muito útil para... seus cabelos! Isso mesmo: depois de lavá-los, enrole-os na camiseta. Isso evita que eles quebrem e arrepiem

Bye Bye Celulite & Flacidez

Accent PRO

Beneficie seu corpo com a mais nova tecnologia de radiofrequência e plasma no combate à celulite e flacidez da pele.

- *Não invasivo*
- *Rápido e indolor*
- *Poucas sessões*
- *Resultados eficazes*

Para celulites em graus leves e avançados e remodelamento corporal dos glúteos, pernas, braços, abdômen e costas.

São Paulo (11) 3883 3582 Bauru (14) 3227 3334
Sorocaba (15) 3013 7900 Brasília (61) 2196 7000

fio maravilha

lançamentos

Shampoo (R$ 10) e Hidratante Nutritivo (R$ 12) Chá Verde e Menta, Phytoervas. Com ação antienvelhecimento e anti resíduos, condiciona e limpa os fios.

Secador Infini Pro, Arno for Elite, R$ 199. Tem botão de ar frio e função íon automática, que elimina o arrepiado.

Shampoo Dano Acumulado Therapy, D... R$ 6. Par... danificad... quimicam... tratados, promete resultado... em 5 dia...

Lis In Escova Superlisa, Capicilin, R$ 19. Os 4 potinhos são usados em conjunto para facilitar o processo de escova com secador.

Booster Nutri-Repositor Amazonutry, Sina, R$ 4. O leave-in repõe os nutrientes perdidos após a exposição ao sol, vento, poluição.

Ativador de Cachos sem Enxágüe, Elans, R$ 13. A ba... de glicerin... e lanolina define e desembaraça as mechas

Shampoo Extraperfume Champagne e Chocolate Branco Alegria, Éh, R$ 18. Em edição limitada, deixa a cabeleira macia e cheirosa

Creme de Tratamento Chocolate Intense, Seda, R$ 6. Para todos os tipos de cabelo, recupera a vitalidade.

Noni Fruit Detangler, L'Anza, R$ 45. Condicionador em spray com enzimas que hidratam suavemente.

Leave-In Fortezza GA.MA Italy, R$ 15. Forma um filme protetor que repara pontas duplas e reduz o volume

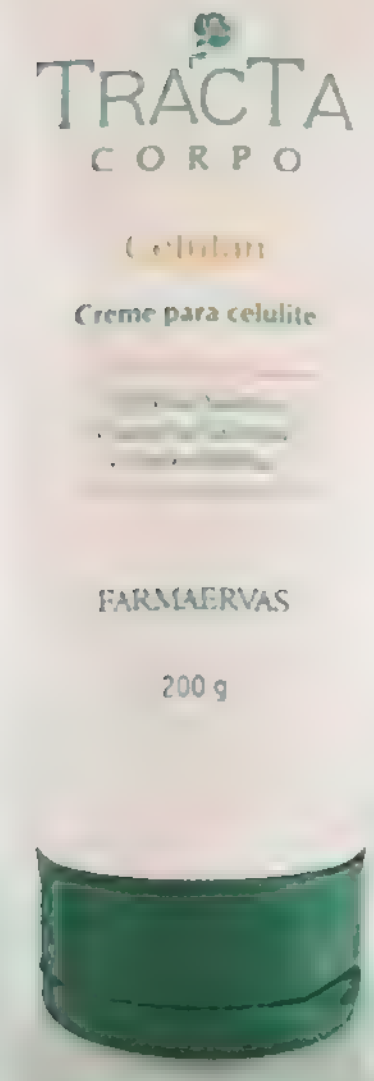
Frizz-Ease Drea... Curls, John Frie... R$ 40. A fórm... suave e sem á... ajuda a mode... cachos perfeit...

Fix Anti-Frizz Tecni.Art, L'Oréal Professionel, R$ 61. Com filtro UV, fixa o penteado e gara... 24 horas de proteção antiumidade

TRACTA

Uma Postura firme contra Celulite

OS PRODUTOS DA LINHA TRACTA CELULAN AGEM EM CONJUNTO OFERECENDO RESULTADOS VISIVEIS EM POUQUISSIMO TEMPO. O CREME PARA CELULITE CONTEM EXTRATOS MARINHOS E BOTANICOS QUE, ASSOCIADOS AO SILICIO ORGÂNICO, REGENERAM OS TECIDOS DEIXANDO A PELE MAIS FIRME E SAUDAVEL. O GEL ESFOLIANTE E USADO NO BANHO E, DEVIDO AS MICROESFERAS DE JOJOBA, LIMPA A PELE REMOVENDO AS CELULAS MORTAS. O GEL REDUTOR CONTEM EXTRATO DE GINKGO BILOBA, ALGAS MARINHAS E SAIS MINERAIS, QUE AGEM COMO ANTI-RADICAIS LIVRES E PENETRAM NOS TECIDOS ROMPENDO AS CELULAS DE GORDURA, DEIXANDO SUA PELE MAIS SAUDAVEL POR MUITO MAIS TEMPO.



Linha Tracta Celulan

Uma Revolução no Tratamento Contra a Celulite

SAC 0800 122911 • www.farmaervas.com.br

DELCOTTON
www.delcotton.com.br

Ecologie Linha Abacate

Força e brilho para cabelos
quimicamente estressados.

A Linha Ecologie Abacate tem a fórmula ideal para **nutrir** e **revitalizar** seus cabelos, **protegendo** os fios e **devolvendo** a **maciez.** Seus nutrientes e hidratantes ajudam a recuperar a elasticidade dos fios, aumentando a resistência durante o penteado.

Não testamos nossos produtos em animais.

ecologie

O encontro da natureza com a tecnologia

SAC (11) 4227.1011 www.ecologie.com.br

questão de pele

Se você não mede esforços para ter um rosto impecável, precisa conhecer o novo padrão de tratamentos para rejuvenescer, que promete revolucionar a dermatologia e descomplicar a sua rotina de cuidados FERNANDA ALLEGRETTI

Atire o primeiro creme antiidade quem não sonha em chegar aos 50 anos com a face iluminada e o mínimo de rugas. Atento a esse desejo (de muitas de nós!), o dermatologista norte-americano William Wersler desenvolveu um novo padrão de tratamentos para rejuvenescimento facial. Qual sua função? Classificar o estágio de envelhecimento cutâneo e indicar os melhores procedimentos dermatológicos. É verdade que, para fazer essa análise, já existe um modelo, o Glogau, que leva em conta os tipos de lesão encontrados na pele e o grau de fotoenvelhecimento. A diferença é que William faz a classificação baseado na idade de cada pessoa. Bem mais simples, não? Essa novidade foi apresentada durante o 65º Congresso Anual da Academia Americana de Dermatologia, realizado em fevereiro deste ano nos Estados Unidos. A dermatologista Sarah Lucas (MG) esteve presente no encontro e não demorou a adotar a metodologia em seu consultório. "Notei que ela aproxima o médico da paciente, pois é superdidática e facilita a comunicação entre ambas as partes. A cliente passa a entender o porquê de usar determinados cosméticos e, conseqüentemente, não desiste de se cuidar."

A inovação do dermatologista norte-americano baseia-se em observações clínicas; ainda não foi reconhecida pelas Sociedades de Dermatologia, nem tem a pretensão de substituir a divisão antiga, mas sim, de complementá-la, além de facilitar a vida de profissionais (e a sua, claro!).

como funciona

O primeiro passo é enquadrar-se em uma das faixas etárias: dos 18 aos 35 anos, dos 35 aos 55, e dos 55 em diante. Para cada uma delas o especialista destaca uma necessidade, que deve orientar todo o tratamento (confira os detalhes nos quadros abaixo).

William defende que a paciente seja avaliada como um todo. "Não adianta ater-se apenas a uma região, fazer um peeling ou uma aplicação de toxina botulínica isoladamente. É preciso examinar seu rosto inteiro, checar a alimentação, os hábitos e o histórico familiar", diz Sarah. Talvez você esteja se perguntando por que a análise proposta pelo médico forense começa apenas aos 18 anos. Nessa idade os hormônios estão mais equilibrados, a pele já definiu suas características (mista, oleosa, seca ou normal) e a mulher começa a se preocupar com a saúde e o envelhecimento. No entanto é bom ficar atenta: os cuidados são imprescindíveis durante a infância e a puberdade. Animada? Então conheça agora as necessidades e produtos ideais para o seu caso.

18 a 35 anos

realce sua beleza

Nessa fase da vida a palavra de ordem é prevenção. Embora não seja possível comparar a cútis de uma pessoa de 18 anos a uma de 35, elas estão no mesmo grupo porque têm características em comum: "Costumam ser mistas ou oleosas e a luminosidade são semelhantes", conta a dermatologista Sarah Lucas. Para valorizar o visual, você só precisa limpar, tonificar e hidratar o rosto, além de usar protetor diariamente. Após os 20 anos a tez começa a perder colágeno e elastina, resultando na diminuição do tônus. "Também podem aparecer manchas e rugas. Há muitas queixas em relação a olheiras, por isso indico produtos para a área dos olhos", diz a expert.

menu de cuidados

TODOS OS DIAS limpe a pele com sabonete líquido ou gel de limpeza.
1. Effaclar Gel, La Roche-Posay, R$ 30.

aplique filtro solar oil free e creme drenante para a área dos olhos.
2. Episol Water Gel FPS 30, Mantecorp, R$ 33.
3. Active C Yeux, La Roche-Posay, R$ 99.

use exfoliante específico para a face.
4. Ionax Scrub, Galderma, R$ 38.

invista na limpeza de pele com a esteticista.

faça com o dermatologista um tratamento com ácido retinóico para prevenir-se contra acne e envelhecimento precoce.

35 a 55 anos
aposte no rejuvenescimento

não pode faltar no seu nécessaire

A partir dos 35 a pele começa a ficar opaca, torna-se mais seca e sensível, devido à maior perda de água e redução da secreção sebácea. Outro inconveniente é que, progressivamente, a elasticidade vai diminuindo e são revelados os primeiros sinais da ação da gravidade. Rugas e linhas finas surgem na área dos olhos, assim como manchas causadas pela exposição solar. "Aqui é preciso um trabalho de rejuvenescimento com produtos à base de vitamina C, antioxidantes e ácidos", diz Sarah. "Isso porque a paciente espera que essas marcas sejam atenuadas e que se previna o aparecimento de outras novas", completa.

menu de cuidados

DIARIAMENTE lave o rosto com solução de limpeza e aplique filtro solar.
1. Vichy Purete Thermale Solution, R$ 55.
2. Minesol Actif FPS 30, RoC, R$ 44.

PELA MANHÃ espalhe um creme anti-rugas e com ação firmadora.
3. Redermic, La Roche-Posay, R$ 136.

À NOITE utilize creme anti-rugas.
4. Retin-OX+Night, RoC, R$ 116.

DURANTE O INVERNO faça em consultório médico 3 sessões de peeling de cristal combinado ao peeling de ácido retinóico, com intervalo de um mês entre elas. O método estimula o colágeno e promove um efeito lifting.

55 anos ou mais
restaure a hidratação

não pode faltar no seu nécessaire

Como a renovação celular diminui seu ritmo e há uma queda drástica na produção de sebo, a cútis fica mais fina e delicada. "Sem contar que as flutuações hormonais da menopausa vêm acompanhadas de uma série de alterações, como desidratação, pigmentação e redução da elasticidade", fala Sarah. Se você está nessa faixa etária, deve ter notado a tez mais murcha, com aparência cansada, contorno facial menos definido e a presença de rugas. "Para combater esses problemas, é preciso servir-se de hidratantes potentes e, eventualmente, procedimentos como peeling, toxina botulínica e preenchimentos no consultório médico."

menu de cuidados

DIARIAMENTE lave o rosto com leite ou loção de limpeza e use filtro solar com fator de proteção 30 ou maior.
1. Cetaphil Loção de Limpeza, Galderma, R$ 35.
2. Sun Max Color Base FPS 30, Stiefel, R$ 56.

[illegible] lance mão de um hidratante antes do filtro solar.
3. Substiane, La Roche-Posay, R$ 144.

[illegible] passe um creme firmador no rosto e pescoço.
4. Protient Fortify Night, RoC, R$ 141.

EVENTUALMENTE faça sessões de peelings, toxina botulínica, preenchimento e laserterapia, que são ótimas pedidas para amenizar os efeitos do tempo. Mas atenção, essas técnicas devem ser prescritas por um dermatologista.

RECCO
PRAIA

supernovidade!

lipo pró-curvas

A mais famosa (e desejada) das cirurgias plásticas ganha uma nova versão: agora a cânula retira a gordura no sentido das fibras musculares. O que se ganha com isso? Melhor definição das curvas, menor risco de irregularidades na pele e uma recuperação mais tranqüila

base continua a mesma: aspirar a gordura localizada e, é claro, indesejada. A evolução: a possibilidade de retirar esses excessos sem deixar resquícios, que muitas vezes exigem uma segunda operação para serem eliminados, além de destruir menos colágeno da camada superficial adiposa do corpo, prevenindo, assim, a flacidez. Essas são só algumas das vantagens da lipomioescultura, desenvolvida pelo cirurgião plástico Ewaldo Bolívar de Souza Pinto (SP), a partir de estudos do colágeno que fez para sua tese de doutorado em 2004. Agora o profissional esclarece todas as dúvidas sobre a operação. Acompanhe a entrevista que fizemos com ele.

Corpo a Corpo

Qual a principal diferença do novo método em relação ao tradicional?

Dr. Ewaldo Bolívar

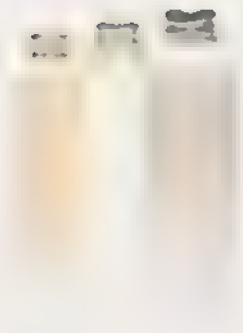
Na versão clássica da lipo, o médico pode movimentar internamente a cânula em diversos sentidos (técnica conhecida como *criss-crossing*), o que pode deixar "ilhas" de gordura no corpo, ou seja, resíduos que conferem irregularidades na pele. Isso é quase impossível de acontecer na lipomioescultura, pois o cirurgião obedece a direção da fibra muscular. Na prática, a cânula segue um único trajeto, do começo ao fim da operação, para contornar a adiposidade sobre o músculo. O resultado disso é que se diminuem as chances de ter que fazer um retoque, uma porção menor do colágeno da camada superficial de gordura é destruída (facilitando a retração da pele e prevenindo a flacidez) e os vasos sanguíneos não são tão agredidos, reduzindo o trauma, a dor, o inchaço e a quantidade de hematomas no pós-operatório. Diante disso tudo, a mulher ganha curvas bem definidas e percebe mais rapidamente a aparência final.

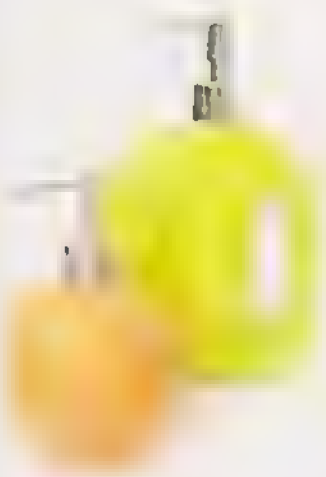
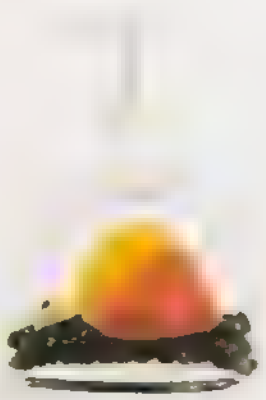
Equilibre seu dia com mais sabor!

Experimente Camp Light. O refresco em pó com baixas calorias, 0% de açúcar e 100% de sabor. Equilibre seu dia com Camp Light!

LA DOLCE VITA

TRACTA



Jóias também
para o seu dia-a-dia

Peça em ouro 18k.
À venda nas melhores joalherias do país.

AMAGOLD

MIRANDOURO

Todas temos um segredo...

Fraxel 1500

Revolucionário laser que age sem agressão à superfície da pele, para rejuvenescimento, cicatrizes de acne, manchas, rugas e estrias.

Solange Frazão.
apresentadora

Accent Pro (para flacidez)
Dermatologia Estética
Anti-Envelhecimento
Depilação com Synchro Laser
Cirurgia Plástica
Triactive (Laser para celulite)
Magic Tan (Bronzeamento 100% natural

LifeExtensionInstitute
São Paulo | Beverly Hills
www.lifeextensioncom.br

R. Bandeira Paulista, 992 - Itaim Bibi - São Paulo
11 3045-5990

seu bumbum pode ficar lisinho assim

Para isso não basta investir no tratamento mais high-tech contra a celulite — talvez ele não funcione do jeito esperado. A garantia de sucesso é descobrir o grau da bandida na sua pele e, aqui, saber qual técnica é mais indicada para o seu caso

KÁTIA NEVES

Fala sério: existe coisa mais irritante do que cortar aquele doce que você tanto ama, pegar pesado na ginástica, tomar mununita água, passar creme todo santo dia, de manhã e à noite, e ainda assim a praga da celulite não sumir da sua pele?! Como você não merece viver assim, fomos atrás da última novidade no combate à nossa inimiga número 1. Para fazer efeito de verdade, a técnica precisa ser indicada para o grau do seu problema, que pode variar entre os tipos leve, moderado, intenso e grave.

Na prática, isso significa que não adianta apostar naquela massagem maravilhosa que transformou o corpo da sua amiga, nem achar que está fazendo um negócio da China ao investir todas as suas economias no pacote em promoção da clínica de estética. Sendo assim, para que você nunca mais caia em ciladas, explicamos, a seguir, as características visuais da pele que mostram o grau da sua celulite, e também duas opções de métodos sob medida para cada um.

Antes, porém, um alerta da dermatologista e professora da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Mônica Azulay (RJ): "Como não existe milagre, mesmo fazendo o procedimento mais adequado, se você não seguir uma dieta equilibrada e malhar com regularidade, a celulite vai voltar e, pior, ainda mais intensa".

se a sua pele...

- possui ondulação suave;
- tem furinhos que só aparecem quando você aperta a região;
- fica com as marcas acentuadas na TPM.

Sua celulite é leve. Lance mão das massagens que ajudam a eliminar líquidos e toxinas retidas.

melhores apostas

Endermologia ultrassônica

O equipamento gera movimentos de sucção e rolamento, trabalhando a celulite e a gordura localizada com 3 tipos de correntes: ultra-som (dissolve os nódulos e descompacta a adiposidade), endermologia (alisa as fibroses) e microcorrentes (estimulam a produção de colágeno). "Por ser um método 3 em 1, oferece resultados eficazes em aplicações de apenas meia hora cada uma", explica Andréia Cristina Ribeiro, fisioterapeuta dermato-funcional da Clínica Star Bem (SP).

São indicadas 15 sessões, 2 por semana.

Os resultados são visíveis a partir da primeira massagem.

Para mantê-los, faça 1 sessão por semana.

É proibido para gestantes, pessoas com câncer, alterações ou inflamações de pele, infecções, problemas circulatórios e cardiovasculares.

Dicell

Espécie de drenagem linfática feita com aparelho, elimina toxinas e ajuda a recuperar as fibras elásticas e colágenas. Começa com a aplicação de um creme termoativado (quente) e um gel crioterápico (frio). "O contraste de temperaturas auxilia a quebra das moléculas de gordura", diz a consultora da Dicorp (SP), Maria Helena Lauria. Em seguida, veste-se uma meia-calça embebida em líquido à base de cânfora, para que seja feita a massagem com o Skintonic, equipamento que auxilia na dissolução dos nódulos de celulite.

São indicadas 10 sessões, 2 por semana.

Os resultados surgem a partir da segunda sessão.

Para mantê-los, continue o tratamento 1 vez por semana.

É proibido para quem tem muita flacidez.

se a sua pele...

- parece a casca de uma laranja;
- tem buraquinhos aparentes;
- apresenta pequenos vasos.

Você tem celulite moderada. Para combatê-la, invista em tratamentos de radiofreqüência ou ultra-som, que quebram as moléculas de gordura.

melhores apostas

Accent Pró

O aparelho possui uma ponteira que emite ondas de radiofreqüência, que aquecem as camadas mais profundas da tez, estimulando a contração das fibras colágenas e melhorando a textura cutânea. A boa notícia é que pode ser feito em qualquer época do ano e em todos os tipos de pele. Mas cuidado: se o profissional não souber usar bem o Accent Pró, pode causar queimaduras!

São indicadas no mínimo 10 sessões, de 2 a 3 por semana.

Os resultados são percebidos já na primeira sessão. Palavra do dermatologista Guilherme de Almeida (SP).

Para mantê-los, faça 1 sessão por mês.

É proibido para quem está com feridas.

Bella Contour

Aqui, 2 tipos de ultra-som trabalham juntos: o primeiro analisa a profundidade, espessura e consistência da camada de gordura. As informações são passadas para o computador, para calcular a potência das ondas do segundo ultra-som, que vai quebrar as células adiposas. "A técnica não oferece riscos à paciente", afirma o esteticista e cosmetólogo Orlando Sanches, da clínica Charles Yamaguchi (SP).

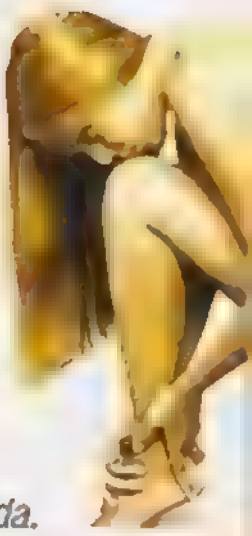
São indicadas 12 sessões, 2 a 3 por semana.

Os resultados aparecem a partir da sexta sessão.

Para mantê-los, é preciso que o médico avalie a necessidade de novas aplicações após 2 anos.

É proibido para gestantes e portadoras de marcapasso.

- capital da moda desembarcou no Brasil.
.ão é de virar a cabeça?



Chegou Altamoda.
Uma linha de tratamento para
os cabelos totalmente desenvolvida
em Milão, a capital mundial da moda.
Encontrada nas melhores perfumarias,
Altamoda já vem completa: tem coloração,
hidratação e brilho, maciez e elasticidade,
cuidados complementares e especiais.
Tecnologia de ponta com resultados maravilhosos.
Tudo testado e aprovado pelos mais exigentes
cabeleireiros do mundo. Inclusive o seu.
Como não se discute com cabeleireiro
e cabelo bonito nunca sai de moda, aproveite.
Altamoda veio para ficar.

Direto de Milão para você.

altamoda

se a sua pele...

- tem aspecto acolchoado;
- dói ao ser pressionada na região do bumbum e coxas;
- está fria nas áreas acima citadas.

Seu grau de celulite é intenso e geralmente está acompanhada de flacidez e gordura localizada.
A solução são métodos que combinem laser e infravermelho.

melhores apostas

Velasmooth

Associa laser infravermelho, radiofreqüência e massagem a vácuo para eliminar líquidos retidos e toxinas. "A pele fica vermelha e sem hematomas", diz a dermatologista Patrícia Ritter (SP).
São indicadas no mínimo 16 sessões, sendo 2 por semana.
Os resultados são visíveis a partir da sexta sessão.
Para mantê-los, é preciso esperar 2 anos para fazer 1 ou 2 aplicações, 1 a cada mês.
É proibido para gestantes, lactantes e quem tem próteses de titânio.

Lux IR Deep

É um laser infravermelho fracionado que quebra as células adiposas e os nódulos de celulite.
Não deixa hematomas, não queima e nem dói.
"A técnica é indicada ainda em casos de alterações do contorno corporal após uma lipo", lembra o dermatologista Paulo Barbosa (BA).
São indicadas no mínimo 3 sessões, sendo 1 a cada 3 ou 4 semanas.
Os resultados aparecem depois da segunda sessão.
Para mantê-los, após 2 anos deve-se fazer 1 sessão a cada 6 meses.
É proibido para gestantes.

se a sua pele...

- apresenta nódulos endurecidos;
- possui retrações profundas, conhecidas como efeito capitonê;
- é sensível ao toque.

Sua celulite é grave e deixa as pernas pesadas, inchadas e com uma sensação freqüente de cansaço. Por isso é preciso atacar com um tratamento invasivo ou uma microcirurgia.

melhores apostas

Subcisão

Uma agulha com ponta cortante é introduzida na celulite e girada para romper o tecido e estimular a formação de colágeno e elastina na região. "Só pode ser feito por um médico e deixa hematomas que somem após 3 semanas", diz a dermatologista Carolina Ferolla (SP).
É indicada 1 sessão.
Os resultados são imediatos.
Para mantê-los, o profissional deve fazer uma avaliação e verificar a necessidade de retoque após 90 dias. "Além disso, é preciso refazer o procedimento 1 vez por ano", avisa Carolina.
É proibido para gestantes, lactantes, pessoas com diabetes descompensada e infecções.

Intradermoterapia

Injeta um mix de substâncias que rompem as traves de fibrose, enxugam as células de gordura e ativam a circulação e a oxigenação dos vasos capilares. O método deixa hematomas e dói.
São indicadas 12 sessões, 2 por semana.
Os resultados surgem a partir da quarta sessão.
Para mantê-los, é indicado fazer 4 sessões, 1 por mês.
É proibido para grávidas e lactantes.

também vale a pena investir

Creme anticelulite é um ótimo coadjuvante no combate aos furinhos. "Eles não são milagrosos, mas têm atuação entre 10 e 20%", fala Mônica Azulay. "Os melhores contêm cafeína, centelha asiática, thiomucase, castanha-da-índia e ginko biloba", diz a dermatologista Lígia Kogos.

1. Phyto Mince Lipo Actif, Anna Pegova, R$ 188.
2. Lipo-Metric, Vichy, R$ 99.
3. Loção Corporal Diurna Cellu-Shape TimeWise (R$ 93) e Gel Corporal Noturno Cellu-Shape TimeWise (R$ 83), Mary Kay.

Cabelos mais hidratados e saudáveis.
-egredo da beleza dos cabelos havaianos agora desvendado pela L'ANZA.
Tamanu, Kukui e Noni, ingredientes que enriquecem
a nova linha **HEALING MOISTURE**.

L'ANZA®

tel.: 11 5181 0868 • fax: 11 5182 2881
e-mail: oitobrasil@oitobrasil.com.br • www.oitobrasil.com.br

À VENDA SOMENTE EM SALÕES DE BELEZA.

todas querem toxina botulínica

Não se fala de outra coisa senão as 3 novas formas (polêmicas!) de usar a substância: agora ela vem sendo aplicada na hora do almoço e em mulheres com menos de 30 anos. Tem até uma cirurgia que promete imitar seus efeitos. Loucura ou uma supersacada?

SIMONE SERPA. FOTO: DARCIO TUTAK

esticadinha básica na hora do almoço

Os Estados Unidos, berço da comida fast-food, acabou de lançar o fast-food da beleza. Estamos falando de uma clínica que oferece um serviço rápido de aplicação de toxina botulínica. Você entra, injeta a substância tão rápido quanto faz as unhas, e volta ao seu trabalho. A idéia é tentadora, resta saber se não oferece riscos à saúde.

APLICAÇÃO VAPT-VUPT

"Isso não é problema, mas logo depois da injeção a pele fica vermelha por 2 horas e pode haver inchaço na área tratada", fala Leonard Bannet, cirurgião plástico da Santé (SP). "Quatro horas após a técnica é proibido deitar, malhar, massagear ou apertar a região", alerta Roberto Rodolfo Jr., diretor da Sociedade Brasileira de Medicina Estética (SBME — RJ).

ÉTICA MÉDICA

Clínicas desse tipo são um fenômeno do mundo moderno, em que o tempo é um bem precioso e essa é uma maneira de otimizá-lo. "Ok, é perfeito, mas ali se comete uma falta grave, que é usar a toxina em quem mal foi examinado. Isso traz riscos, como o ativo não surtir o efeito desejado ou deixar o rosto torto por 30 dias", avisa Valcinir Bedin, dermatologista e presidente da SBME — SP. "Para evitar contratempos, é bom consultar sempre o mesmo profissional. Coisa que provavelmente não acontece lá fora", opina a dermatologista Luciane Scattone (SP).

CONSULTA A JATO

"A relação médico-paciente é praticamente inexistente na clínica estrangeira. Com a urgência de fazer tudo a jato, o especialista não tem disponibilidade para ouvir a pessoa, avaliar suas necessidades, ou frear suas intenções quando perceber que o que ela pede é tecnicamente impossível ou esteticamente feio", diz Rodolfo. Nota: a SBME não tem conhecimento de locais nesses moldes no Brasil. "O que ouvimos falar é de médicos que fazem a aplicação já na primeira consulta, basta um pedido da paciente, o que é condenado pelos conselhos de medicina", informa ele.

A toxina botulínica do tipo A, a única que pode ser usada para fins estéticos, paralisa os músculos da face e, com isso, suaviza linhas e marcas de expressão. O efeito dura 6 meses

Bonita todas nós queremos ficar. Mas é preciso ter bom senso, principalmente quando o assunto é tratamento estético e cirúrgico, afinal todos possuem contra-indicações que podem colocar sua saúde em risco. Daí a necessidade de procurar um profissional sério e habilitado, que faça testes para saber, por exemplo, se você é sensível à fórmula do produto, que não pode ser usado por grávidas e quem teve botulismo

toxina *antes dos 30*, pode?!

Cada vez mais jovens buscam nela a solução para adiar as rugas. "Não existe idade mínima para aplicação, mas sim, uma indicação correta. Se a mulher tem musculatura facial forte, com várias marcas de expressão, e isso a incomoda ou produz um ar de envelhecimento precoce, a substância é uma boa", fala Rodolfo.

PREVENIR X REMEDIAR

"É fato que o ativo previne rugas, já que ele paralisa a musculatura, evitando movimentos repetidos como tiques que, com o tempo, acabam provocando o aparecimento dos sulcos no rosto", conta Bedin. O doutor Leonard concorda. "A toxina evita que marcas dinâmicas, que só aparecem com as expressões, se transformem em rugas estáticas, presentes mesmo quando não estamos falando ou sorrindo." Porém não dá para banalizar o uso da técnica, afinal seu sucesso está na individualização do tratamento. As doses injetadas e os locais variam para cada um, ainda mais aos 30, quando o que mais se deseja ao fazer um procedimento invasivo é um resultado natural.

PODE VICIAR

Quem começa a usar a substância cedo, gosta da ação que ela produz e tende a não parar mais. Bedin dá um exemplo: "É como se a pessoa ficasse viciada nesse efeito 'eternamente jovem'. Viciada no bom sentido, claro, pois ela gostou tanto que não consegue mais se imaginar com rugas". A princípio isso não representa problema, a menos que se crie anticorpos ao ativo e ele perca a eficácia, o que é raro. Daí pode-se adotar outra marca do produto, já que uma é ligeiramente diferente da outra.

O PAPEL DA GENÉTICA

A preciosa herança dos genes conta muito na hora de se decidir ou não pelo uso da toxina. "Não vai adiantar aplicá-la em uma pele que marca mesmo em repouso. Nessas situações deve-se adotar um tratamento para combater a flacidez cutânea", diz Bedin.

operação *"botox definitivo"*

O termo refere-se a uma cirurgia que não tem nada a ver com a toxina, só recebeu esse nome por produzir efeito semelhante ao da substância. No método, aprovado pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, retira-se parte do músculo sobre o qual se localiza a ruga, com cortes de 5 a 10 cm na pálpebra ou no couro cabeludo.

A TÉCNICA

Sua intenção é diminuir o movimento da musculatura e amenizar os vincos. De acordo com o cirurgião plástico Ivo Stemick (RJ), não se tem notícias do retorno da função muscular onde é feita a operação. Portanto, ao que tudo indica, o resultado é definitivo.

COMO É O EFEITO

Stemick ressalta que é igual ao da toxina. "No caso dos pés-de-galinha, não se vê diferença na expressão. Apenas a pessoa sorri e não aparecem as rugas. Já na região frontal, o caso é mais delicado. O que se pode notar é a perda daquela expressão típica de espanto, quando as sobrancelhas se levantam e a testa fica com marcas horizontais. Depois da operação, é como se a testa ficasse endurecida, característica provocada por muitas e freqüentes aplicações da substância", afirma.

QUEM PODE FAZER

Quem já usa o ativo há tempos ou maiores de 40 anos que se sentem incomodadas pelas rugas. A contra-indicação? Quem tem doenças graves como diabetes, hipertensão ou com alto risco cirúrgico não pode se submeter à novidade.

RECUPERAÇÃO

Demora de 7 a 21 dias para o rosto voltar ao normal. O repouso é parcial nos 3 primeiros dias e após o quinto pode-se retomar ao trabalho. Depois, aos poucos, vai-se retomando as atividades cotidianas. Sol, só após 1 mês.

UM TEMPO SÓ PARA SER VOCÊ!

VALDA

balas VALDA

fibras

Pastilhas VALDA friends

sabor mentol eucaliptol
Colorido artificialmente

25g

2 kcal por pastilha

+COOL

ANAD

circuito **fashion**

NOVIDADES E ACESSÓRIOS QUE [illegible]

luz própria

Esqueça a idéia de que dourado só fica bem à noite. Combinado com branco, ele ilumina o look e pode, sim, ser usado até sob o sol

brilho de estrela
Braceletes de metal banhados a ouro, Ale Chueire, R$ 197 cada um

mostre as pernas
Short de algodão, Naguchi, R$ 124, e cinto de metal, Jerusa Gomes, R$ 140

muito sexy
Sandália de cetim dourado com strass, Guapa Loca, R$ 200

poderosa
Bolsa de junco com alça de couro branco, Confrana, R$ 1.005

superstar
Óculos de acetato, Just Cavalli by Marcolin do Brasil, R$ 1.126

ouro total
Relógio com pulseira de couro, Espaço Fechado, R$ 172

DEPILAÇÃO A LASER

EM DOR - TECNOLOGIA DE PONTA - PARA TODO TIPO DE PELE

PRÊMIO QUALIDADE BRASIL 2007

Agende sua Avaliação Gratuita. e Confira a Promoção Especial da Semana!

PRÊMIO QUALIDADE BRASIL
INTERNATIONAL QUALITY SERVICE

SKIN PLANET

by Claudia Jublot

Central de Atendimento

3907-1100

www.skinplanet.com.br

LÍDER EM DEPILAÇÃO A LASER

Copacabana: Av. Princesa Isabel, 323, 5ºandar
Shopping Leblon: Av. Afrânio de Mello Franco 290, 3º piso
Centro: Rua Sete de Setembro,112 sl.001
Em Breve: Ipanema - Tijuca - Niterói - Barra

fim de semana *light*

Delícia total chegou a hora de se entregar àquele merecido descanso para recarregar as baterias. Se mande para um spa e leve na mala apenas o mínimo necessário — vestidos, shorts, maiôs e biquínis, tudo muito leve e colorido, como pede a estação

FOTOS: PRISCILA PRADE
EDIÇÃO DE MODA:
TO[illegible]Z SOUZA PINTO

relax, baby

O vestido frente-única valoriza os seios e, como é soltinho, ajuda a entrar de cabeça no clima de descontração e deixar as preocupações para trás.

Vestido Intuição (R$ 178), tamancos de couro Cavage (R$ 582), óculos Forum para Grupo Tecnol (R$ 550), bolsa Accessorize (R$ 125), mala United Colors of Benetton (R$ 569)

leve na
esportiva
A bermuda colada no corpo dá
liberdade de movimentos para praticar
qualquer modalidade, e o casaco
a é o truque para disfarç
tros a mais nos quadri
a polo Prealolo (R$ 3

sorria, meu bem

Para ficar totalmente à vontade na beirada piscina, vista um maiô que esconde a barriguinha, mas valoriza a cintura. Na cabeça, um chapéu de abas largas que, além de protegê-la do sol, é superfashion!

Maiô Ki Korpo (R$ 130), chapéu Lemon Light (R$ 84), brincos de argola Acessórios Modernos (R$ 30)

liberdade, liberdade

Inclua no seu roteiro um passeio para curtir a natureza, linda, leve e solta. Só não esqueça dos óculos escuros e de acessórios cheios de estilo, como a bolsa pequena e a sandália baixinha.

Vestido de seda Nem (R$ 260), sandálias Crysalis (R$ 55), chapéu Accessorize (R$ 62), pulseiras laranja e verde (R$ 37 cada uma) e laranja com strass (R$ 30) Jerusa Gomes, óculos Farnocci para Montmartre (R$ 3[illegible]), bolsa de couro SNB por Silvana Bedran (R$ 1.009)

mais
feliz

Equilíbrio entre
tecnologia e natureza.

ALL•NATURE

since 1995

COSMETICS FOR PROFESSIONALS

www.allnature.com.br **0800 727 2221**

hits de fitness

ESCOLHA A PEÇA QUE TEM A SUA CARA POR SHÁSHA SALEM

bola da vez

A redonda está presente em tantas atividades diferentes que é impossível não achar uma que é a sua cara. Inspire-se aqui

1. Treino fácil
Yogini by Bayard, R$ 120. Indicada para fazer pilates e ioga, suporta até 200 kg, tem 60 cm de diâmetro e vem com bomba para inflar.

2. Pezinho protegido
Max 500 Metal Termotec Futsal, Penalty, R$ 89. Sem nenhum ponto de costura, o que proporciona mais precisão, maciez, menor deformação e maior aderência.

3. Bela pegada
Wilson Dallas Cowboys by Bayard, R$ 55. Confeccionada em couro sintético, a bola de futebol americano é macia e não machuca a mão nem as unhas.

4. Golaço fashion
Nike Total 90 by Bayard, R$ 60. Para futebol de campo (modalidade na qual a mulherada se destacou no Pan!), com tamanho e peso oficiais e cores tão fofas que dá ainda mais vontade de jogar.

5. Bem segura
DHS Shield Brand Clássica e Kit com 6 Bolas by Bayard, R$ 42. As raquetes de pingue-pongue, em madeira com borracha, não dão calos, nem escorregam.

6. Que sacada!
Kit com 3 Bolas de Tênis Wilson by Bayard, R$ 16. O feltro que envolve a bolinha aumenta sua durabilidade.

VOCÊ NUNCA VIU TANTA ABSORÇÃO DE IMPACTO. A NÃO SER QUE TRABALHE NA ASICS.

Novo Asics Gel Nimbus 9, a mais avançada tecnologia em amortecimento para tênis de corrida. Asics é na Centauro.

Conforto e estabilidade para todos os tipos de corredores. Amortecimento em Gel nas regiões traseira e dianteira. Leveza, conforto e alta durabilidade para corredores de alta performance.

...ore perto de você, nos melhores shoppings. • São Paulo • Minas Gerais ...to Federal • Rio de Janeiro • Espírito Santo • Ceará • Bahia • Paraná • Goiás ...Grande do Norte • Paraíba • Pernambuco • Sergipe • Santa Catarina

...ntauro.com.br 4004 6005 - capitais e (31) 4004 5005 - outras localidades

asics

CENTAURO

Seu esporte, nossa paixão

giro na academia

A DICA QUE ESTÁ ROLANDO NESSE UNIVERSO POR MARCIA DISNER

P&r

Virginia Vilela, coordenadora de ginástica da Formula, unidade Belo Horizonte (MG)

Qual o melhor treino para acabar com o culote?

"Não há outra saída senão combinar exercícios aeróbicos (para atacar a adiposidade), localizados para a região dos glúteos (quatro apoios, cadeira adutora e extensora são ótimas pedidas!), posturais e de alongamento (para alinhar a coluna, colocando barriga e bumbum no lugar certo). Tudo, claro, acompanhado de alimentação regrada e equilibrada, pois é justamente no culote que nós, mulheres, temos tendência a acumular gordura e açúcar que consumimos em exagero."

bem bolada

Ballast Ball é uma bola parecida com aquela que já se usa no alongamento, pilates e localizada, com a diferença de que é recheada com um material granulado que acrescenta peso e estabilidade, tornando os deslocamentos mais fáceis e democráticos. A primeira academia brasileira a adotar o acessório foi a Reebok Sports Club (SP), que o lançou durante o congresso internacional de fitness que trouxe ao país Candice Copeland Brooks, uma das consultoras de ginástica mais inovadoras do planeta, e Douglas S. Brooks, autor da bíblia dos personal trainers no mundo todo, o livro *The Complete Book of Personal Training.*

FOTOS: DIVULGAÇÃO

Depois da Dancehall, a Nike Workout [illegible] África (que mescla atividade aeró[illegible] africanas e deliciosa [illegible] se mexer. A aula [illegible] por Jamie King, [illegible]

boa postura, força e energia

Dá para conquistar tudo isso com a Gyrokinesis, técnica desenvolvida por um bailarino, nadador e iogue romeno no final dos anos 70, e agora oferecida pela Aquasport (SP). Saiba mais:

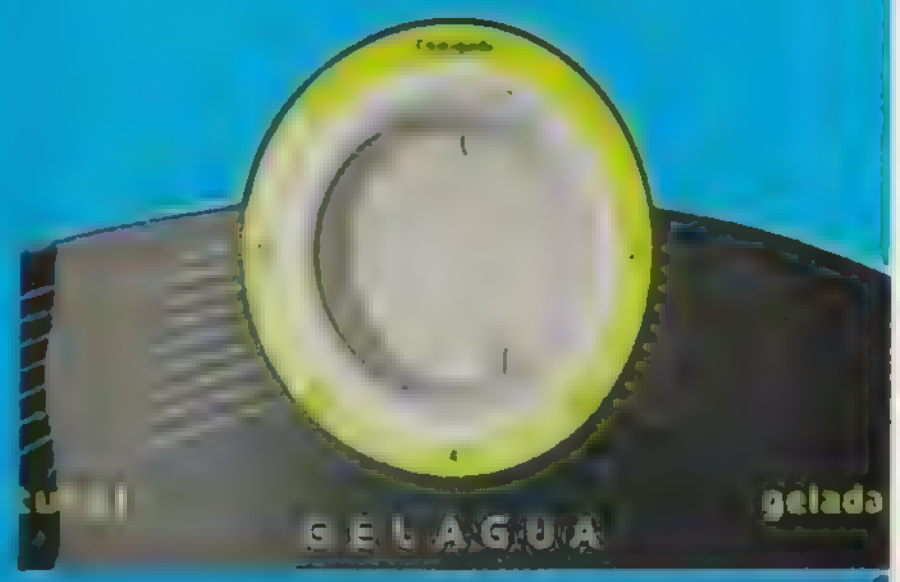
o que é A novidade usa um pouco dos movimentos e princípios da natação, ioga, balé e do tai chi chuan para trabalhar a musculatura, ativar o fluxo de energia e corrigir a postura.

como é feito Os exercícios de flexão, extensão e rotação, sempre circulares e em sincronia com a respiração, favorecem a mobilidade das articulações e a ação do corpo.

o resultado É uma seqüência de posições (sentada, deitada e em pé) rítmadas como uma dança, que provoca estímulo cardiovascular e contribui para o relaxamento, ainda que com esforço muscular vigoroso, como na ioga e no tai chi.

A água nunca teve tantas propriedades.

Esmaltec



Esmaltec
ELETRODOMÉSTICOS
A gente adora estar com você.

www.esmaltec.com.br

sempre em forma

CURVAS SIM DIA E MUITA AUTO-ESTIMA POR RACHELA LEITE

respeitável público!

A simplicidade do circo é marcada apenas pela forma com que os espectadores são saudados. No mais, essa arte lúdica é genial se analisarmos a flexibilidade corporal exigida. Haja vista a espetacular companhia canadense Cirque du Soleil, que este mês começa sua temporada no Brasil. Inspire-se nesse belo exemplo e veja o que algumas atividades podem fazer por sua silhueta, de acordo com o personal trainer Stefan Chinem, da Bio Ritmo (SP):

	[illegible]	[illegible] no tecido	trapézio	[illegible]	[illegible]
regiões trabalhadas	ombros e músculos do "tchau" e do muque	músculos do "tchau" e do muque, costas, coxas e ombros	abdômen e músculos do "tchau" e do muque	coxas, abdômen e músculos do "tchau" e do muque	coxas e panturrilha
queima calórica	168 cal./hora	500 cal./hora	480 cal./hora	400 cal./hora	700 cal./hora

partner ioga?

Isso mesmo. A mais nova tendência dessa modalidade, já conhecida pelos americanos, é praticar os exercícios em dupla. "Essa idéia é ótima para os movimentos mais intensos e que exigem um equilíbrio maior, além de aumentar a consciência do corpo, facilitando a coordenação, a postura e o alinhamento, entre outras coisas", diz Marcella Macedo, professora de ioga do estúdio Satya Mandir Yoga (SP). "Nessa versão, as duas pessoas são co-responsáveis pelo bom rendimento, fortalecendo o princípio fundamental de o indivíduo interagir com o que o cerca. É uma opção favorável física e emocionalmente", complementa. No Brasil essa novidade ainda está engatinhando e as escolas a oferecem de forma bem pontual, ou seja, em oficinas específicas ou, eventualmente, nas aulas tradicionais.

tecnologia aos seus pés

Que o tênis é imprescindível para uma boa performance no treino, é inegável. Mas além dele, a meia pode ser uma peça igualmente importante para garantir resultados. Sendo assim, confira o que garimpamos para você:

Elite Low Cut Sock, Fila, R$ 9. Com pontos para circulação de ar, que auxiliam a transpiração

Nike Elite Running, R$ 50. Anatômica, tem bom ajuste e estofamento adequado, favorecendo o conforto e a estabilidade no deslocamento.

Kinsei Low Cut, Asics, R$ 45. O tecido da região do calcanhar possui alta densidade, que complementa o sistema de amortecimento do tênis.

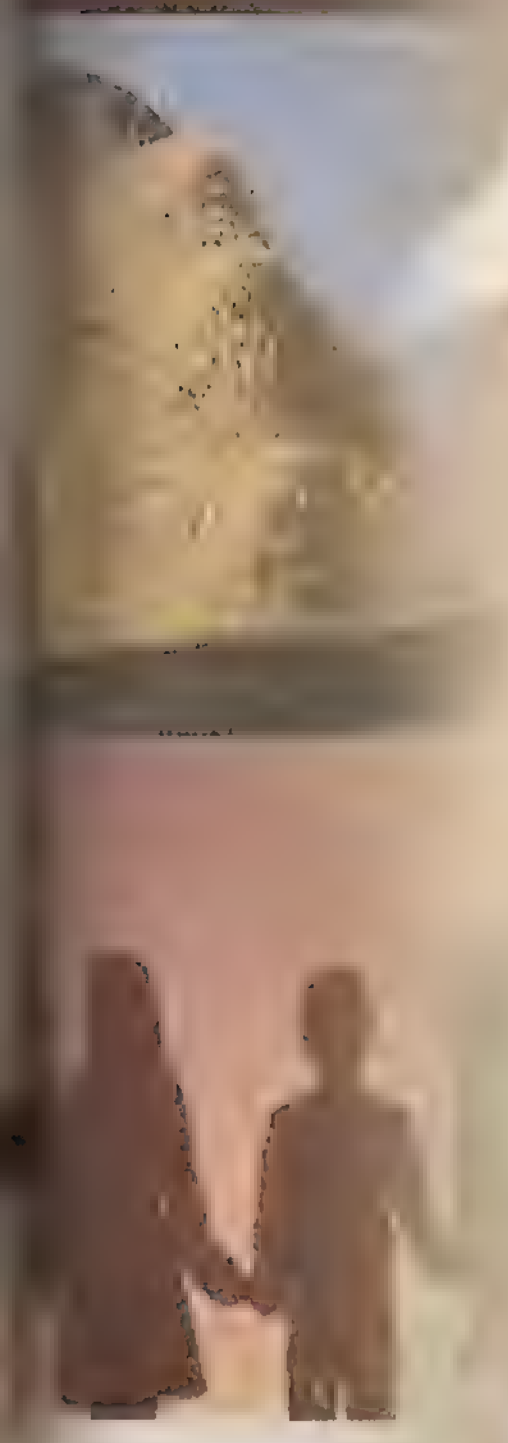
Lupo Dry Fit, R$ 12. Garante a absorção da umidade, mantendo os pés secos, o que facilita a execução dos exercícios.

Invisível Spirit, Olympikus, R$ 9. Em alguns lugares estratégicos foi aplicado elastano para promover uma leve compressão dos músculos, massageando os pés.

FOTOS: SIMBOLO IMAGENS E DIVULGAÇÃO

Soy Protein

Proteína Isolada de Soja

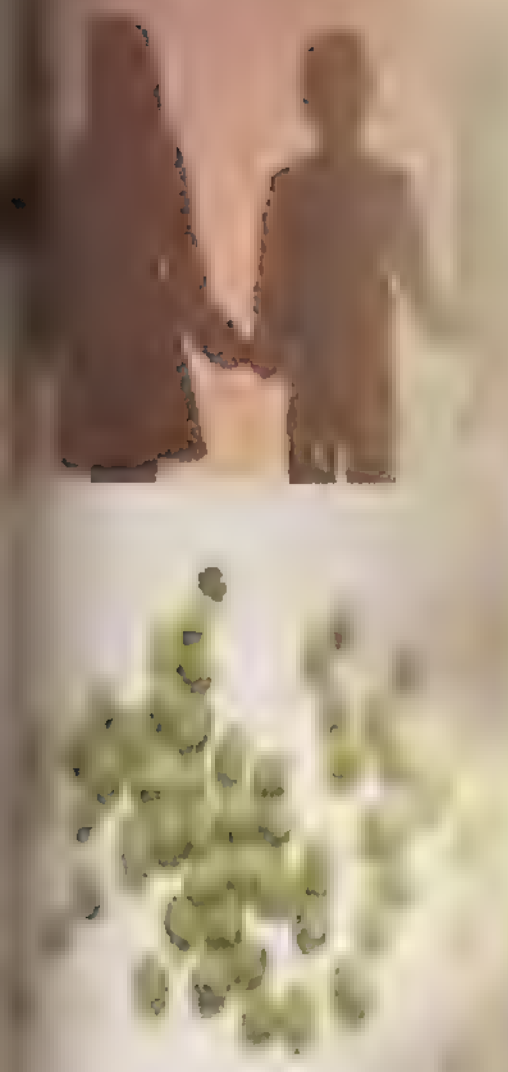


Soy Protein - *Performance Nutrition*, é um produto a base de Proteína Isolada de Soja, extraída do grão da soja (não modificada geneticamente), utiliza um processo exclusivo que permite a retenção dos componentes bioativos da soja.

Soy Protein fornece 25 g de proteína isolada por porção, de preparo instantâneo em água ou leite desnatado.Possui três deliciosos sabores: Chocolate, Baunilha e Morango.

Soy Protein é adoçado com Sucralose – Splenda®.

Soy Protein é um alimento saudável, produzido por Performance Nutrition – Nutritional Science®.



"Solae™ é uma marca da SOLAE, LLC"

PERFORMANCE NUTRITION

Fone: (11) 4425-9088 Fax: (11) 4426-9434
e-mail: pn@performancenutrition.com.br
www.performancenutrition.com.br

Nos 10 minutos iniciais de caminhada, o organismo usa como combustível 40% de gordura e 60% de carboidratos. Em meia hora essa porcentagem se inverte e a partir de 40 min de exercício aeróbico a queima de adiposidade é maior ainda, podendo chegar a até 80% em 1 hora de treino

pé na estrada (ou na esteira)

O professor Rogério Orban elaborou dois treinos diferentes, mas que se completam: o primeiro elimina gordurinhas acumuladas e deve ser seguido nas duas primeiras semanas; e o segundo, que tonifica a musculatura, precisa ser feito por mais 15 dias. Olha só...

gordura zero

Siga este plano por 15 dias

Para secar seu corpinho, a caminhada deve ter longa duração, ritmo constante e intensidade de moderada a forte. Para isso, olho vivo no batimento cardíaco, que deve ficar entre 70 e 80% da sua freqüência cardíaca máxima (FCM). Então faça a seguinte conta: subtraia sua idade de 220 e multiplique o resultado por 70%. Veja o exemplo de uma pessoa de 25 anos:

220 – 25 = 195 **(sua idade)**

195 X 70% = 136 **(batimentos por minuto de atividade)**

O controle deve ser feito no relógio com monitor cardíaco.

ao ar livre e na esteira

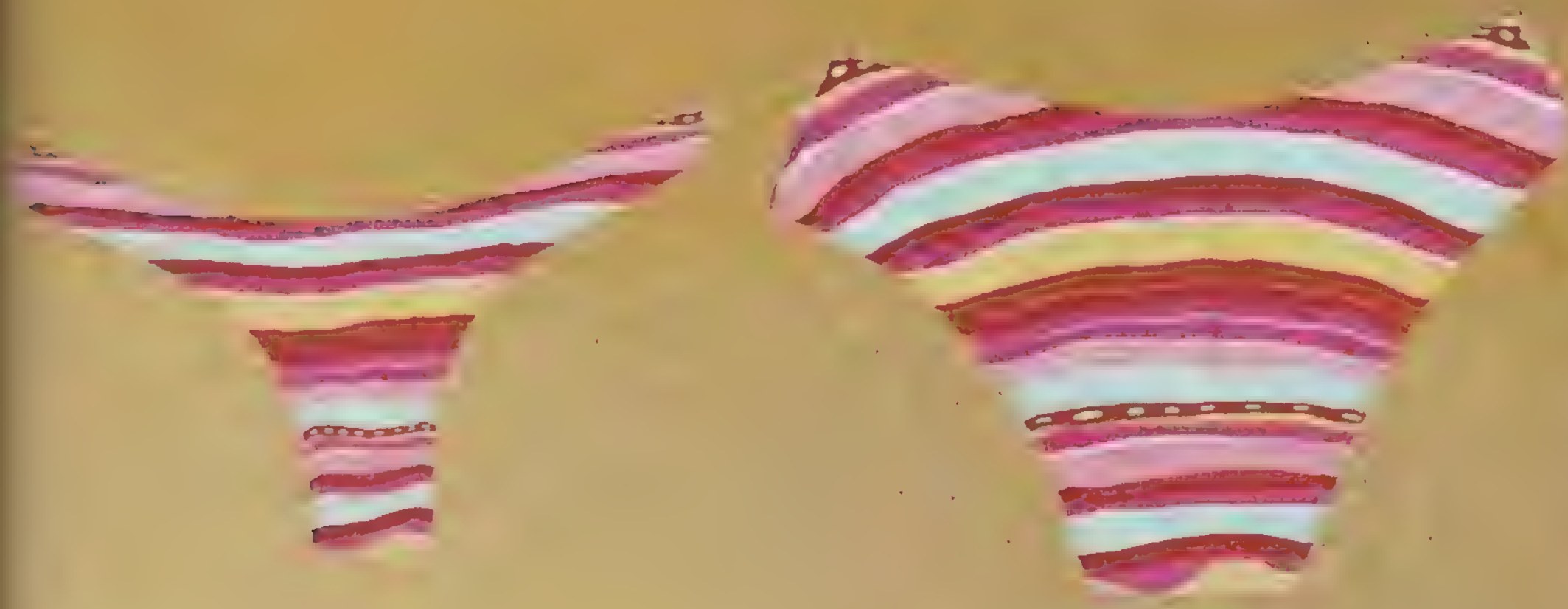
tempo total	60 minutos
primeiros 10 min.	caminhada leve (5.0 na esteira)
próximos 40 min.	aumente um pouco o ritmo a cada 5 min. (atinja, no máximo, 7.0 na esteira)
últimos 10 min.	caminhada leve para recuperação
freqüência	3 vezes por semana, em dias alternados, por 2 semanas
calorias gastas	de 400 a 500 por treino
terreno	plano ou com pouca variação

mais magrinha

"Como não curto academia nem musculação, resolvi caminhar. Faço o exercício meia hora antes do trabalho e meia hora depois, todo dia. Nos finais de semana, ando por 1 hora. Desde que comecei a atividade, há 1 ano e meio, emagreci 3 kg e estou conseguindo manter o peso. Minhas pernas estão bem torneadas e o funcionamento do meu intestino melhorou muito." **Camila Tavares, 26 anos, jornalista**

Shake
PARA REDUÇÃO DE PESO
DIET WAY

OU



www.midwaylabs.com.br

Diet Way. É bonito ficar em forma.

corpo durinho

O local onde a caminhada é feita vira ponto estratégico para você conquistar uma musculatura mais tonificada. É fundamental ter variação de terrenos (reto, subidas e descidas) e ritmos (forte e moderado) para seu organismo mobilizar maior quantidade de fibras musculares, o que aumenta o tônus, principalmente no bumbum, coxas e panturrilhas. Se mexer os braços e mantiver o abdômen contraído, essas regiões podem ficar mais firmes também.

	ao ar livre	na esteira
tempo total	45 minutos	45 minutos
primeiros 10 min.	caminhada leve	5.0 e rampa sem inclinação
próximos 30 min.	caminhada em terreno variado (na subida, aumente a velocidade e a amplitude da passada e movimente os braços; na descida, dê passos leves; na reta, mantenha o ritmo forte)	circuito de 4 min. a 6.0 ou 7.0 e 1 min. na mesma velocidade e com 5 graus de inclinação
últimos 5 min.	caminhada leve para recuperação	5.0 e rampa sem inclinação
freqüência	3 vezes por semana, em dias alternados, por 2 semanas	3 vezes por semana, em dias alternados, por 2 semanas
calorias gastas	entre 300 a 400 por treino	entre 300 a 400 por treino
terreno	alterne retas, subidas e descidas	alterne retas, subidas e descidas

menos celulite

"Ando desde 2001. Comecei mais para conhecer lugares novos e acabei tomando gosto pela atividade que, para mim, tem que ser ao ar livre, seja nas ruas do bairro (onde treino 2 vezes por semana, durante 1h30) ou à beira-mar, aos sábados e domingos. Com esse plano reduzi a celulite e fiquei com as pernas mais bonitas. Sem contar que estou mais calma e feliz. Uma delícia..." **Camila Biazzin, 29 anos, secretária**

na linha

Andar é simples, mas alguns cuidados são básicos e garantem melhores resultados:

respiração Deve ser regular e feita tanto pela boca quanto pelo nariz. Pode até se tornar um pouco intensa, mas não ofegante.

postura Mantenha o abdômen contraído, o tronco reto (sem projetá-lo para frente) e os ombros para baixo. Os braços devem formar um ângulo de 90 graus, sendo movimentados para frente e para trás, ajudando no impulso.

pés e passada O certo é colocar primeiro o calcanhar no solo e depois o restante do pé, até chegar à ponta dos dedos. A amplitude do passo não deve ser exagerada.

cabeça Olhe sempre para a frente, mas prestando atenção nos obstáculos do solo.

concentração Tudo bem ouvir música ou ir acompanhada de alguém (o que motiva a prática esportiva), desde que você não se distraia a ponto de perder o foco no exercício.

lanche Antes do treino coma uma fruta ou tome um suco.

cardápio Não adianta seguir a planilha à risca se você abusar das calorias. E também não vale comer feito passarinho. Sem combustível, o corpo não funciona direito e o emagrecimento fica comprometido.

CCM
SPORTS
www.ccmsports.com.br

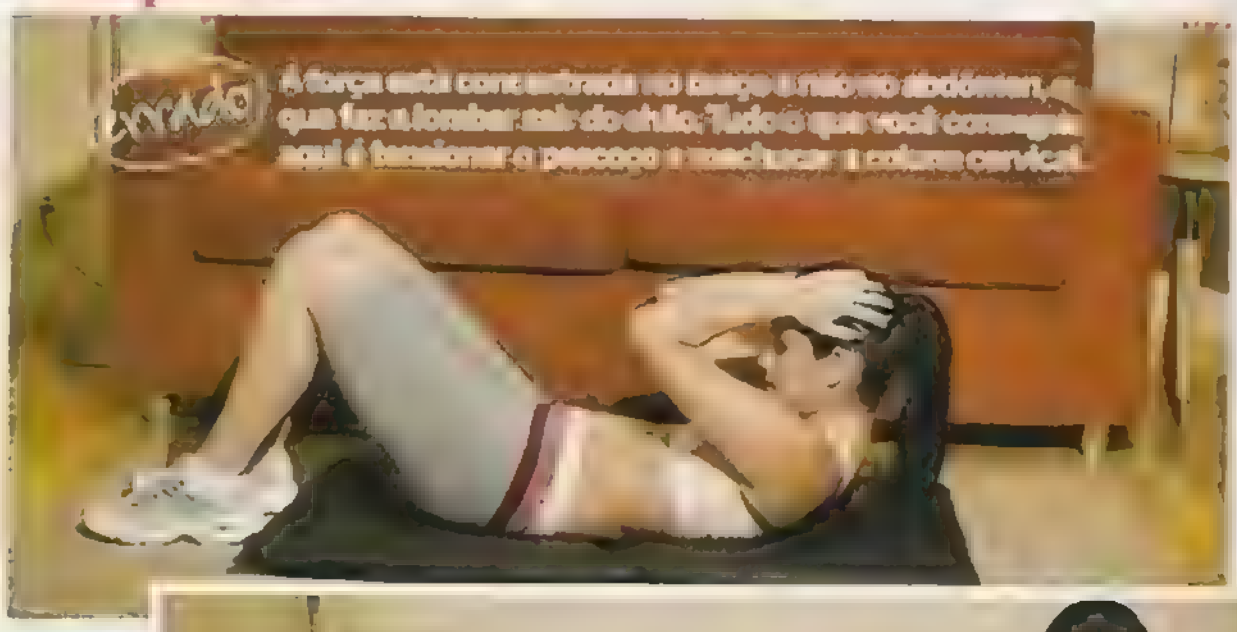
movimento certo

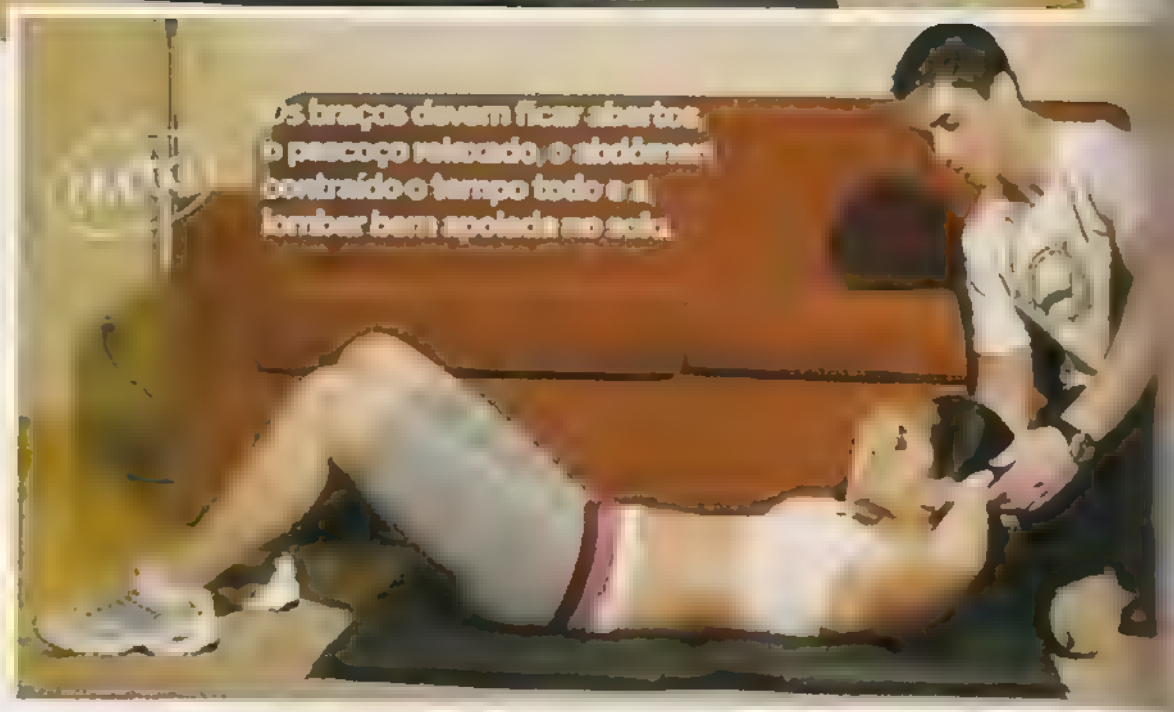
Barriga chapada, bumbum lá no alto. É assim que a leitora Lia Ioneda quer seu corpo. Para realizar esse desejo, só malhar não basta: é preciso se exercitar do jeito certo. Veja as falhas que comprometiam os resultados dela e como turbinar sua ginástica também FOTOS: DADO GÓES

Treinar em casa é a solução para quem anda sem tempo ou com o bolso apertado para ir à academia. Seria uma ótima saída, aliás, se não fosse a falta do orientador ao lado, checando se os movimentos estão sendo feitos corretamente. Isso vale principalmente para os exercícios de bumbum e abdômen – os mais realizados no conforto do lar. "A gente acha que dá para se virar sozinha, mas acaba escorregando. Daí o efeito não vem e a única vontade é a de desistir", fala Lia, que, segundo o professor Robinson Lion, da Ecofit (SP), pecava em alguns pontos. "A respiração dela estava errada, sem contar que usava pesinhos sem necessidade", conta ele, que agora analisa o programa da leitora e ensina como corrigir os erros.

o treino abdominal de Lia

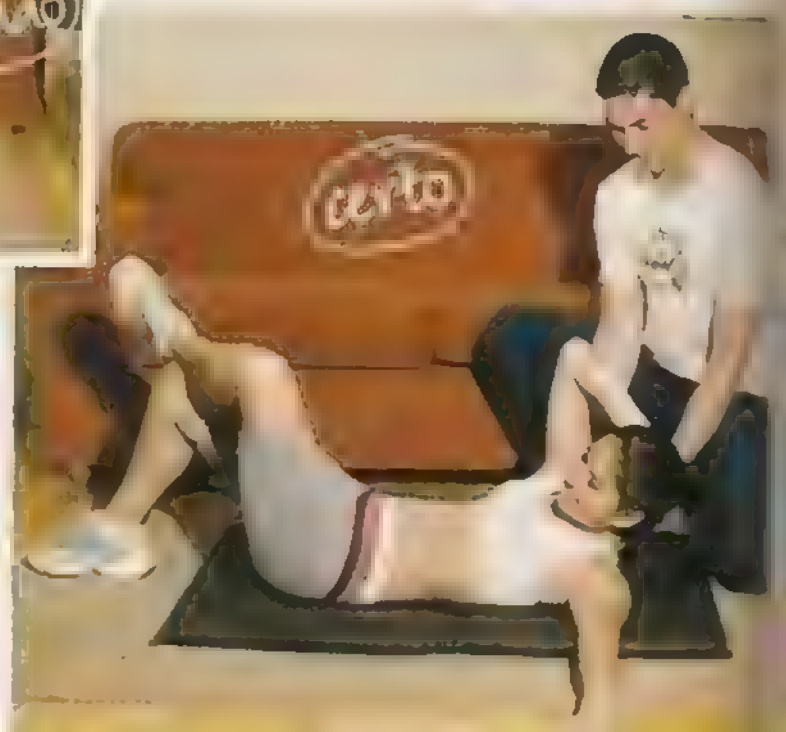
1 superior





2 oblíquos

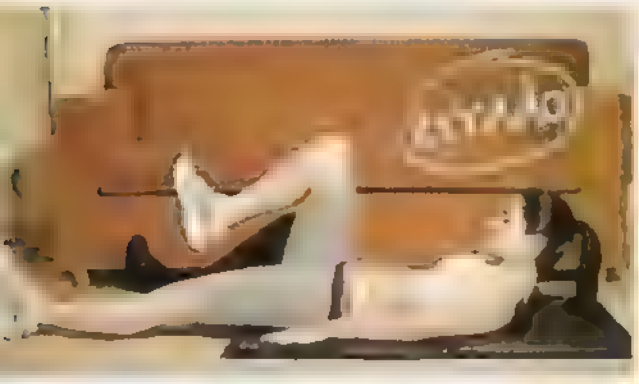
De novo, a posição dos braços está comprometendo o movimento: o cotovelo dobrado está apontando para cima e o outro braço não ajuda na sustentação do corpo.



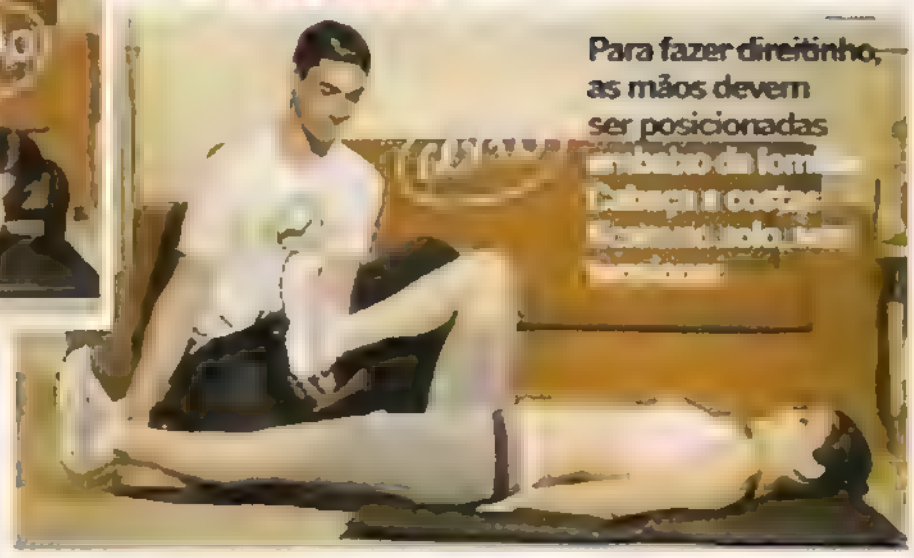
Para fortalecer os músculos da lateral do abdômen, é preciso torcê-lo. Sendo assim, o braço tem que ficar estendido na linha do ombro e o cotovelo dobrado deve se manter paralelo ao solo e se aproximar do joelho.

Deixe os Sabonetes
Hidratantes CAZO
marcarem você.
a essência.
CAZO
CAZO
CAZO
enda nossos produtos:
w.cazo.com.br
00 772 76 77
CAZO
marcante na essência

3 inferior



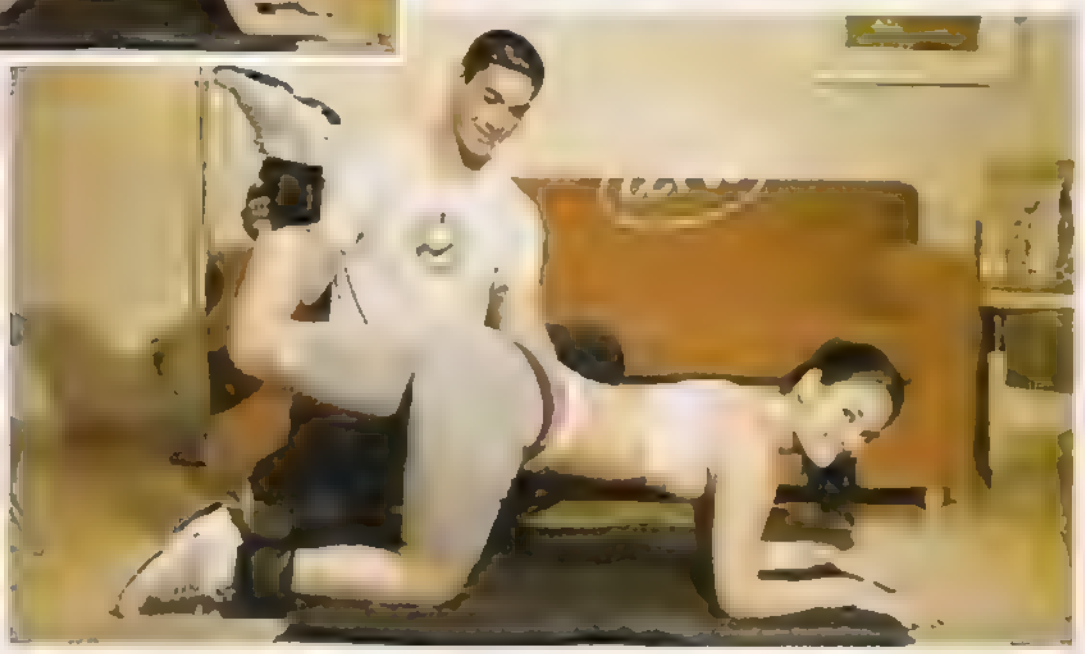
Nenhum dos pés pode encostar no chão na hora de alternar as pernas. Os braços ao longo do corpo forçam a lombar, causando dor.



os exercícios para o bumbum

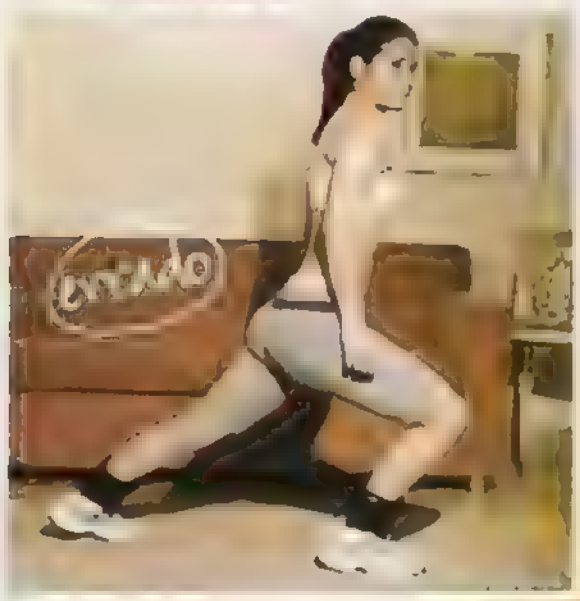
4 seis apoios

O ombro fora da linha do cotovelo e o joelho desalinhado com os quadris deixam o tronco curvado e instável, o que vai favorecer uma hiperlordose.



Além de ficar com o tronco reto, a perna deve formar um ângulo de 90º durante sua descida e subida.

5 afundo

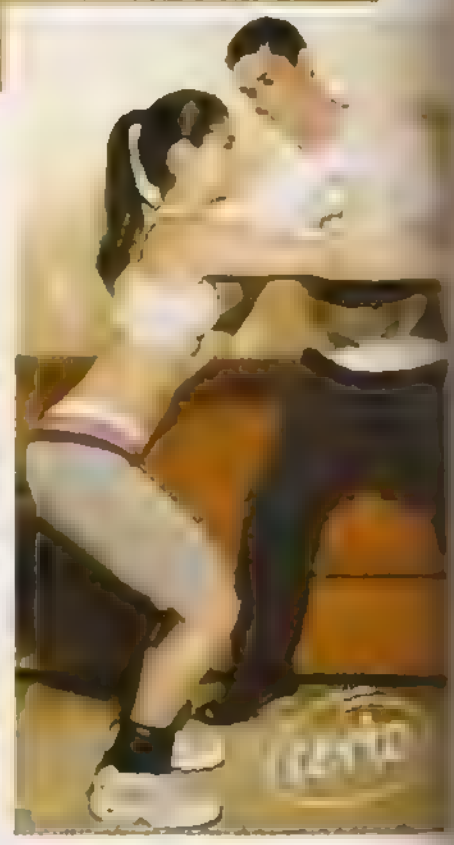


Deixar o joelho da frente ultrapassar a linha dos pés vai resultar em uma lesão! As costas também estão levemente inclinadas para frente, o que tira a ênfase do movimento no bumbum.

O truque para acertar é o joelho de trás descer rumo ao solo, a coluna ficar ereta e a distância entre os pés ser relativamente ampla. Atrás é ponta do pé no chão.

6 agachamento

Os halteres são dispensáveis, as pernas estão afastadas demais, os joelhos muito à frente e abrindo para as laterais.



Aqui a garantia de sucesso são pés paralelos seguindo a linha dos joelhos, abdômen contraído e bumbum para trás. A sensação deve ser a de estar sentando numa cadeira. Os braços podem ir para a frente, dando estabilidade.

detalhes que fazem a diferença

Malhar por conta própria requer atenção redobrada. Confira algumas táticas certeiras:

abdômen

Inspire na descida e expire na subida do tronco. Assim fica mais fácil contrair a musculatura abdominal.

Deixe os pés fixos no chão. Peça para alguém segurá-los ou então apóie-os embaixo de um sofá.

Respeite a curvatura natural das costas. Elas não precisam ficar bem retinhas durante a execução.

bumbum

Contraia os músculos durante toda a ginástica.

Mantenha bem alinhados os pés, joelhos, quadris e ombros.

Faça o exercício devagar para otimizar o resultado.

LANÇAMENTO
universo íntimo
un.i
(a evolução do básico)
www.universointimo.com.br
11 4083 8472

o mundo todo só fala disso...

De acordo com a Junta Internacional de Fiscalização de Entorpecentes (JIFE), o Brasil é o país que mais consome moderadores de apetite no planeta

Não é à toa: o assunto envolve falsas verdades e dúvidas entre as consumidoras. A seguir, o endocrinologista Wilmar Accursio (SP), presidente da Sociedade Brasileira Antienvelhecimento, explica com detalhes alguns tabus que rondam esse tipo de medicamento:

MITO	REALIDADE
Causa dependência.	Mesmo com as doses corretas, muita gente apresenta tolerância às substâncias, ou seja, elas perdem a eficiência, sendo necessário aumentar a quantidade.
Facilita o ganho de peso ao fim da dieta.	80% dos pacientes recuperam os quilinhos, não importa como afinaram. Mas 20% se reeducam à mesa e fazem exercícios.
Queima gordura.	Nenhuma droga tem esse efeito.
A maioria dos nutrólogos e endocrinologistas prescreve "bombas" (doses exageradas).	Os especialistas recomendam a dosagem de acordo com a necessidade de cada um e os consensos médicos. E as farmácias controlam as determinações da Anvisa.
As versões naturais não fazem mal.	Essa categoria não traz resultados concretos. Se houver emagrecimento, pode ser que seja um princípio ativo sintético, "disfarçado" de natural.

– prateleira magra

Molho de Tomate Tradicional Light, Fugini, R$ 1,50. Três col. (sopa) reúnem 30 cal.

Pó para o preparo de sopa 0% de gordura, Taeq, R$ 1,50. São apenas 64 cal. em um prato raso.

Pepino orgânico em conserva, Lapinha Alimentos, R$ 6,50. Não possui calorias.

Chá Light Frutê sabor frutas vermelhas, Qualimax, R$ 0,65. Um copo de 200 ml tem 4,2 cal.

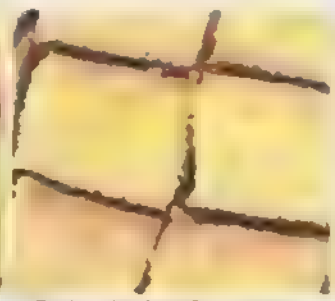
Shake Diet Duo sabor ameixa e chocolate toffee Bioslim, Herbarium, R$ 18. Três col. (sopa) contêm 98 cal.

sobremesa liberada

Acredite: o docinho nem sempre compromete a dieta. "O açúcar pode, sim, compor nosso cardápio, mas sem exageros. O tipo branco deve ser evitado, assim como as miniaturas de festa (cuide para não passar de três unidades). O ideal é fugir das alternativas com creme de leite e priorizar as sem recheio e cobertura", diz a médica ortomolecular Sylvana Braga (SP), que sugere essas opções levinhas:

Pudim de coco com ameixa (1 fatia média)
95 cal.

Bolo de banana (1 fatia fina)
100 cal.



Bolo de fubá e aveia (1 fatia média)
100 cal.

Curau (1 porção)
105 cal.

Canjica (1 taça)
110 cal.

Torta de limão (1 fatia fina)
110 cal.

musse de cappuccino

Deliciosa combinação: a leveza do doce geladinho e o sabor marcante de um café incrementado. Huuum... E o melhor: é facílimo de preparar e perfeito para a temporada de calor que se aproxima.
A seguir, confira a receita:

Ingredientes
- 7 ½ col. (sopa) de Bioslim Shake Diet Cappuccino
- 500 ml de leite desnatado
- 1 pacote de gelatina sem sabor
- 3 col. (sopa) de chocolate em pó
- 1 lata de creme de leite light
- 6 col. (sopa) de adoçante culinário

Modo de preparo
Dissolva a gelatina de acordo com as instruções da embalagem e reserve. Coloque os demais ingredientes no liquidificador, adicione a gelatina e bata. Leve à geladeira por alguns minutos para deixar a consistência mais firme e sirva.

Rendimento:
12 porções de 70 g

Valor energético:
100 cal. (por porção)

Dieta X humor

O estudo Food and Mood Project (Projeto Comida e Humor), realizado na Inglaterra, revelou que algumas mudanças em nossa alimentação podem ser positivas e influenciar diretamente no nosso estado de espírito. Na pesquisa foram analisados 200 voluntários que basicamente diminuíram o consumo de açúcar, cafeína, álcool e chocolate, e aumentaram a ingestão de frutas, peixes e líquidos no seu cardápio diário. O resultado mostrou que [illegible] das pessoas tiveram uma melhora na instabilidade emocional, 24% na depressão e 26% em crises de pânico e ansiedade. Em tempo: vale lembrar ainda que é imprescindível distribuir o que comemos por dia em 6 refeições (3 principais e outras 3 mais leves), pois ficar muito tempo em jejum reduz os níveis de glicose, o que pode afetar negativamente o nosso humor.

vida leve BIOSLIM Shake Diet

Água: nutriente multifuncional

Normalmente, quando falamos no poder de uma boa alimentação, pensamos em proteínas, carboidratos e lipídios como os principais pilares de uma dieta equilibrada. Porém, se formos analisar o grau de importância, esses 3 macronutrientes aparecem em terceiro lugar. É que, como item indispensável para o ser humano, em primeiro lugar está o oxigênio e em segundo lugar, a água. Para dizer o mínimo, a bebida ajuda a remover as toxinas do organismo, regular a temperatura do corpo e é essencial no transporte de nutrientes. Não bastassem tantas vantagens, esse líquido transparente e sem sabor ainda tem papel fundamental para quem pretende perder uns quilinhos, pois traz a sensação de saciedade. Mas atenção: recomenda-se sua ingestão meia hora antes das refeições e, no mínimo, uma hora e meia após se levantar da mesa.

O poder da carqueja

Graças à sua ação digestiva, essa planta (nativa do Brasil e cultivada praticamente em todo o território nacional) está sempre na lista dos alimentos do bem. Mas o que poucos sabem é que ela também pode ser uma grande aliada para aquelas mulheres que "engordam" no período pré-menstrual. Nessa fase do mês, na maioria das vezes, o que ocorre é retenção hídrica e não acúmulo de gordura, como muitos acreditam. E é aí que entra a eficiência dessa bebida quentinha, que auxilia o processo diurético, facilitando a eliminação de líquidos das células — esse efeito tem como conseqüência a redução do peso corporal, baixando o ponteiro da balança. Mas atenção: para obter esses resultados, é preciso que a erva seja de boa qualidade. Além disso, veja a seguir algumas dicas que podem ser seguidas durante o preparo:

- Não use água que já tenha sido fervida, pois isso faz com que ela tenha menos ar dissolvido e apresente um sabor envelhecido.
- Na hora da infusão, mantenha a erva ou o saquinho por, no máximo, 3 minutos em contato com a água.
- Sirva o chá assim que estiver pronto; isso evita que ele oxide e perca seus princípios ativos.

Outra opção, bem mais prática, é experimentar o novo Bioslim Chá Carqueja sabor Abacaxi, da Herbarium! A bebida vem com um delicioso gostinho da fruta, o que torna esse momento bem mais agradável

menu **light**

cautela **com a sopa**

O que define a quantidade calórica desses caldos são os ingredientes. Fique de olho e opte pelos mais leves

O inverno chegou ao fim. Mas com ele não vai embora a vontade de tomar uma sopinha... Apesar de ser considerada uma refeição de baixa caloria, é preciso saber escolher para não cair em armadilhas. Por exemplo: as mais cremosas, feitas com leite ou creme de leite, como a de palmito, nem sempre são as mais engordativas. E o contrário também acontece: os caldos mais fluidos e leves, feitos com água, temperos e especiarias, podem não ser tão inofensivos — basta analisar a canja. Mas em ambos os casos é possível reduzir o valor energético. Confira aí ao lado como deixá-las mais magrinhas:

troca inteligente

menos **25 cal.**

Troque as batatas por couve, que tem menos calorias e ainda contém fibras, vitaminas A, C, K e B5, cálcio, ferro e potássio

menos **96 cal.**

Substitua a margarina normal pela light e o leite integral pelo desnatado — isso reduz o valor calórico sem alterar o sabor

A PERSISTIRLM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO.

Bristol-Myers Squibb

Este é o cardápio de 1.500 calorias que ajudou a atriz a afinar nas fases críticas

café da manhã

Opção 1
- 1 copo (200 ml) de leite desnatado
- 1 fatia de pão light
- 1 Polenguinho light

Opção 2
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 1 pão árabe
- 2 col. (sobrem.) de requeijão light

Opção 3
- 1 pote de iogurte natural desnatado
- 2 torradas light
- 2 col. (sobrem.) de cream cheese

Opção 4
- 2 torradas light
- 1 col. (sobrem.) de requeijão light
- 1 xíc. (chá) de chá
- 1 maçã pequena

lanche da manhã

Opção 1
- 1 banana pequena

Opção 2
- 1 maçã

Opção 3
- 1 pote de iogurte natural desnatado

Opção 4
- 1 papaia pequena

almoço

Opção 1
- salada (cenoura, tomate, folhas verdes e pepino) à vontade, temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal
- 1 filé (150 g) de frango pequeno grelhado
- 4 col. (sopa) de arroz integral

Opção 2
- salada à vontade, temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal
- 1 filé mignon (100 g) grelhado
- 3 pegadores de macarrão integral ao molho sugo

Opção 3
- salada à vontade, temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal
- 4 salsichas de peru light
- 1 batata-doce média cozida

Opção 4
- salada à vontade, temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal
- 1 coxa de frango assada sem pele
- 3 batatas médias cozidas

lanche da tarde

Opção 1
- 1 copo (200 ml) de suco de melancia
- 2 fatias de pão de fôrma light
- 2 fatias de queijo prato light

Opção 2
- 1 copo (200 ml) de suco de abacaxi com hortelã
- 3 torradas light
- 2 col. (sobrem.) de queijo cottage

Opção 3
- 2 fatias de pão de fôrma integral light
- 2 fatias de presunto light
- 6 uvas

Opção 4
- 2 fatias de pão de fôrma light
- 1 fatia de queijo-minas frescal light
- 1 col. (sobrem.) de geléia diet de morango
- 1 copo (200 ml) de suco de maracujá

jantar

Opção 1
- salada à vontade, temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal
- 1 filé (250 g) de peixe grelhado

Opção 2
- salada à vontade, temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal
- 1 lata de atum light misturada com 1 col. (sopa) de maionese light

Opção 3
- salada à vontade, temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal
- 2 hambúrgueres de frango light

Opção 4
- salada à vontade, temperada com limão, 1 col. (sopa) de azeite e sal
- 1 filé (250 g) de peixe grelhado

ceia

- gelatina diet à vontade

HairLife

Conquiste a beleza da vida

Agora com HidraLumini

Toda mulher pode ter cabelo Liso e Natural

Não importa o seu tipo de cabelo, o que importa é o seu desejo de mudar. O novo HairLife Liso & Natural tem o jeito certo para você fazer um alisamento seguro e natural. Suave, Médio ou Forte, tem um que é sob medida para você. HairLife Liso & Natural também contém HidraLumini que hidrata e dá o brilho das pérolas para seus cabelos. Uma evolução especialmente para você.

cuidado!

pular refeição engorda

Difícil não se desesperar quando o ponteiro da balança sobe. Nessa hora muita gente toma atitudes radicais: fecha a boca, corta o jantar, esquece os lanches... Mas em vez de emagrecer, não perde nenhum grama e ainda corre o risco de ganhar peso. Veja por que isso acontece e vire o jogo a seu favor

SIMONE SERPA

Nunca se discutiu tanto nutrição quanto hoje em dia, e mesmo assim muitas mulheres acham que o jeito mais rápido de afinar é simplesmente deixar de comer. Prova disso é uma pesquisa realizada recentemente pelo Ambulatório de Ginecologia da Adolescente do Hospital das Clínicas da USP (SP), que mostrou que 75% das 45 meninas entrevistadas, que tinham entre 10 e 20 anos, fazem somente uma ou, no máximo, duas refeições por dia quando querem secar. Outro detalhe superimportante desse estudo: 67% das garotas se declararam insatisfeitas com o próprio corpo – o padrão de beleza delas são as modelos altas e magras. Até aí, nenhuma novidade. Mas um dado essencial nisso tudo é que elas não sabem que o sacrifício de ficar em jejum por horas a fio não adianta nada. Pior: atrapalha o resultado da dieta! Verdade, pular refeições dificulta o emagrecimento e, em alguns casos, até engorda. Espantada? Pois então veja a seguir as explicações dos endocrinologistas Adriana Moretti e Marcio Mancini, supervisor do Ambulatório de Obesidade Mórbida do Grupo Obesidade e Síndrome Metabólica do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP, e pare de sabotar sua luta (e vitória!) contra os quilinhos extras.

você queima menos calorias

Quem faz jejuns prolongados tem seu gasto energético reduzido. "Cada vez que comemos, eliminamos calorias para fazer a digestão. Então, na prática, usamos mais energia se ingerirmos 1.500 calorias divididas em 5 refeições do que em uma ou duas", esclarece Adriana. O doutor Marcio completa: "Quando fazemos intervalos demorados entre uma alimentação e outra, o corpo libera menos leptina, hormônio produzido nas células adiposas, que transmite sinais de saciedade".

o organismo poupa a gordura

O corpo entende que se uma pessoa está sem se alimentar por um longo período, ela corre o risco de morrer de inanição e, portanto, precisa ser protegida. Isso se dá com a diminuição do gasto calórico em todas as atividades que realizamos, inclusive nas mais básicas, como respirar, pensar e falar.

é superdifícil controlar a fome

Quando se fica muito tempo sem comida, chega uma hora em que não dá para segurar o apetite. A conseqüência disso? Ataque ao que estiver pela frente! A explicação fisiológica: há uma queda na taxa de glicose no sangue (hipoglicemia), que traz uma vontade louca de mastigar. Tem mais: "Além da redução da leptina, o hormônio da saciedade, a carência de alimentos aumenta a produção de grelina, hormônio da fome Juntos eles levam à compulsão e, mais grave, abrem as portas das células de gordura para que essas calorias sejam armazenadas mais rapidamente", diz Marcio.

a malhação não faz efeito

"Sem comer direito, mesmo que você continue treinando, seu aproveitamento muscular será ruim", diz Adriana. "Quando se está com hipoglicemia, o corpo faz uma triagem e destina a pouca energia que resta às funções vitais, como a respiração, e aos músculos não sobra praticamente nada", conclui. Em outras palavras, você não vai poder se exercitar direito e o pouco que fizer não vai produzir o resultado esperado.

a beleza é prejudicada

Você quer emagrecer para ficar ainda mais bonita, bem-disposta e feliz diante do espelho, certo? Excelente, mas vai ser praticamente impossível conseguir chegar lá se você tomar uma atitude radical à mesa e fechar a boca. "Quando faz isso, a pessoa perde a vivacidade, fica apática e aí a beleza, que tem a ver com o bem-estar, o sorriso nos lábios e o colorido da saúde, vai para o espaço!", alerta Márcio. Segundo o expert, numa situação de fome o corpo reduz o nível de T3, hormônio da tireóide, importante para a ativação de várias células, inclusive os neurônios. Essa é uma das maneiras que o organismo encontra para economizar no gasto calórico e o resultado é fraqueza, sono, preguiça... Digamos que, apesar de fazer regime errado do ponto de vista médico, você consiga afinar. Mas é uma pena que vá faltar disposição para sair e mostrar as novas curvas por aí. Freqüentar baladas dentro daquela calça tão sonhada, então, pode esquecer! Você simplesmente não terá de onde tirar ânimo.

a saúde fica mal

Você conhece alguém que, num acesso de fome, sai atacando um pratão de alface, cenoura ou brócolis? Difícil... Nessa hora de desespero, geralmente o alvo é o chocolate, os sandubas gordurosos do fast-food, o pacote de biscoito recheado, o saco de balas... "Tudo ultracalórico e de baixo valor nutricional", alerta Adriana Moretti. Basta imaginar alguém que está sem se alimentar o dia inteiro e vai a um restaurante à noite: a primeira coisa que ela vai fazer é devorar a cesta de pães e as pastinhas do couvert.

baixa o rendimento do cérebro

Não há como se concentrar no trabalho ou nos estudos fazendo um regime radical. Daí a explicação de que a falta de comida afeta, sim, o funcionamento cerebral. Na prática, isso faz o raciocínio ficar mais lento, atrapalha a memória, complica os reflexos. Adriana lembra que a glicose é a única fonte de combustível da mente. "Quando a taxa dela cai no sangue, resultado de um longo jejum, a pessoa tem dificuldade de memória, déficit de atenção, irritabilidade, tonturas e até dores de cabeça." Viver assim não dá, né?

70% água

Água 100%

fotos: Purificadores e Bebedouros modelo Electronic (cód. PAE / BRE)

Para ter um corpo que arranca aplausos, tenha em casa os purificadores e bebedouros Latina. Água pura, puro design. Afinal, você é o que você bebe.

Purificadores de Água
e Bebedouros Refrigerados

LATINA

TECNOLOGIA, TRADIÇÃO E DESIGN

Tel: 0 XX (11) 3675-8500 www.latina.com.br

- Até 5 litros de água gelada por hora! (modelo Office 5 l)
- Purificadores com sistema triplo de purificação da água
- Totalmente ecológicos! Não usam gás! (modelo Linha Ecológica)
- Sempre na temperatura que você quiser! Também com água quente (80° C) para sopas, cafés, chás e muito mais! (Bebedouro modelo BC)

bem nutrida

caliente e nutritiva

Sabe aquela sensação de aquecimento e rubor que sentimos em nosso corpo quando comemos uma pimenta ardida? O que causa essa reação é justamente o que faz bem ao organismo. Estamos falando dos isoflavonóides, substâncias que dilatam os vasos (daí a vermelhidão) e impedem a união das plaquetas, ou seja, ajudam a prevenir a formação de coágulos e, conseqüentemente, de derrames. Não é à toa que coreanos e tailandeses, consumidores em potencial desse tempero picante, apresentam baixos índices do problema.

P&R

Gil Gomes de Abreu, nutricionista da Clínica Life Extension Institute (SP)

Massa de pizza tem gordura trans?

"As redondas feitas em casa e comercializadas em lojas com serviço de *delivery*, normalmente não têm. Mas as industrializadas, vendidas prontas, de um modo geral contêm o ingrediente, sim. É que esse tipo de produto, fabricado em grande escala e que precisa ter um prazo de validade maior para sobreviver a longos períodos nas prateleiras, se torna mais resistente com a gordura trans. Portanto, cuidado para não exagerar no consumo."

saúde na prateleira

Atenção às calorias

Bebida mista de açaí, banana e guaraná Sufresh Açaí, Wow!, R$ 3,90. O copo de 200 ml possui 111 cal.

Snack assado de queijo Splits, Adria, R$ 0,90. Cada pacotinho tem 179 cal.

Chá de carqueja sabor abacaxi Bioslim, Herbarium, R$ 10,50. Não contém calorias.

Achocolatado pronto Kids, Elegê, R$ 0,70. A caixinha de 200 ml possui 155 cal.

Mini Burger de Picanha, Wessel, R$ 10 (6 und.). São 109 cal. por unidade.

Pó para preparo de bebida à base de soja Soylait, Jasmine, R$ 9... Com 0% de açúcar e 0% de lactose, três col. (sopa) misturadas a 200 ml de água somam 133 cal.

pomar urbano

Comer uma frutinha quando a fome apertar ficou mais fácil. É que a FruitCo., empresa do setor alimentício, acaba de lançar uma linha de frutas desidratadas 100% natural. Agora não tem mais desculpa para não aproveitar os benefícios dessas delícias. "Quando o processo tecnológico é seguro, elas mantêm basicamente os mesmos nutrientes da espécie *in natura*", diz o engenheiro agrônomo Pedro Meloni, professor do curso de Desidratação de Alimentos da Universidade Federal de Viçosa (MG). E o melhor: as calorias são equivalentes nas duas versões, se compararmos a mesma quantidade.

Com as agressões do dia-a-dia e o uso de tratamentos químicos
seus cabelos precisam de cuidados especiais.
Cremes de Hidratação Care Liss
Ceramidas
& Silicone.
Restauração força
e brilho intenso dos fios
quebradiços.
Linhas de Tratamento Care Liss.
Liss

0800 702 2627

MENTE SÃ, CORPO SÃO POR ISABEM [illegible]

calor que cura

Uma nova terapia corporal, inspirada na medicina chinesa, chegou ao Brasil para aliviar nossas tensões. É a massagem Hot Packs, que usa saquinhos quentes recheados com ervas e óleos essenciais, e são aplicados nos 7 chakras (pontos do corpo por onde circula energia vital) para ativar o equilíbrio e revigorar a saúde física e mental. "Cada sachê tem um mix de camomila, erva-doce e alecrim, que acalma e ameniza a TPM, tem ação antifadiga e alivia a estafa psicológica", explica a esteticista e terapeuta Janaína Saraiva, do Espaço Aono (SP). "Esse efeito curativo torna-se ainda mais potente com uma combinação de óleos essenciais de lavanda, sálvia esclaréia e patchouli, que age contra insônia, pânico, cansaço da mente e ansiedade", conclui. E não é só: para finalizar, é feita uma sessão de reiki, que desbloqueia a energia estagnada por meio da imposição das mãos.

A temperatura dos sachês relaxa e ativa as propriedades dos óleos e ervas

sorrir faz bem para o corpo e... para a alma!

Quer bons motivos para dar uma boa gargalhada? Lá vai:

- Aumenta os batimentos cardíacos.
- Melhora o sistema digestivo.
- Estimula a circulação.
- Massageia os órgãos internos.
- Oxigena o cérebro.
- É uma ginástica facial.
- Relaxa os músculos.
- Descontrai o ambiente.
- Estreita os relacionamentos.

FONTE: DO LIVRO *ENERGIZE-SE*, DE VIRGINIA NOWICKI, ED. GENTE

ler para ter...

sabedoria

Mistérios da Alma – Alguns Pensamentos e Suas Histórias, Luiz Alberto Py, Ed. Best Seller, R$ 19,90. O autor, que é psiquiatra e psicanalista, apresenta suas reflexões a respeito de frases de grandes pensadores como Jean-Paul Sartre, Walt Whitman, Carlos Drummond de Andrade e Platão.

auto-estima

Não Tenha Vergonha de Ser Bonita, Rolando Zani, Ed. Gente, R$ 19,90. Este livro é um convite para você realçar seus traços naturais de beleza e mostrar o que tem de mais sedutor.

equilíbrio

TriEnergetics – Equilibrando Nutrição, Exercício e Conscientização para um Bem-estar Duradouro, Sanford L. Severin e Todd D. Severin, Ed. Arx, R$ 36,90. Com um rigor científico, apresenta diretrizes para um projeto realista de uma vida longa e saudável.

Selecionase representante comercial p/ as regiões Sudeste Norte Nordeste e Centro Oeste

Physical

CHÁ VERDE

Green tea

330ml com limão

www.matteleao.com.br

Chá Verde. Sempre faz bem, agora bem gelado.

Desde 1901

É natural, faz bem.

onde encontrar

A

Academia Ecofit (11 2148-4000, SP)
Academia Runner (11 3526-6306, SP)
Accessorize (11 3812-6110, SP)
Acessórios Modernos (11 3083-0011, SP)
Adcos (0800 9791162)
Adria (0800 7021120)
Adriana Moretti (11 3251-3300, SP)
Água de Coco por Liana Thomaz (11 3061-3367, SP)
Aigre-Doux (54 3025-4157, RS)
Alc Chueire (11 3082 0009, SP)
Ana Helena Lopes (11 3842 1300, SP)
Animale (11 3062 0965, SP)
Aquasport (11 5081 3879, SP)
Arno (0800 0119933)
ArtDeco (0800 7733450)
Asics (0800 7737111)
Attivi (11 3887 7099 SP)
Avon (0800 7082866)

B

Babbu (11 3081-6698, SP)
Bayard (11 3815-4977, SP)
Bio Ritmo (11 3365-0800, SP)
Bourjois (0800 7043440)

C

Capicilin (31 3629-2700, MG)
Cavage (51 3581-3400, RS)
Cavalera (11 3083-5187, SP)
Cazo (0800 7727677)
Centauro (11 2108-8103, SP)
Chanel (11 2164-8201, SP)
Cia. Marítima (11 4712-8000, SP)
Cini (www.cini.com.br)
Claudia Marisguia (31 3281 9455, MG)
Clínica Carolina Ferolla (www.clinicacarolinaferolla.com.br)
Clínica Dicorp (21 2527-7338, RJ)
Clínica Guilherme de Almeida (www.guilhermealmeida.med.br)
Clínica Patrícia Rittes (www.prittes.com.br)
Clínica Paulo Barbosa (71 3353-8403, BA)
Clínica Star Bem (11 3675-1090, SP)
Confraria (61 3386-0882, DF)
Coven (31 3273-5055, MG)
Crysalis (51 3546-8400, RS)

D

Dalai Beach Wear (16 3931 5964, SP)
Daniela Jobst (11 3085-0410, SP)
David de Lacerda (11 3231-1276, SP)
Dermage (0800 201064)
Dior (0800 170506)
Dove (0800 7077512)
Drops of Joy (21 2557 2458, RJ)
Duda Molinos (11 4729-4131, SP)
Dzarm (0800 473114)

E

Ed. Arx (www.edarx.com.br)
Ed. Best Seller (11 3286-0802, SP)
Ed. Gente (11 3670-2500, SP)
Éh (www.ehcosmeticos.com.br)
Elans (11 4137-0377, SP)
Elegê (0800 512198)
Eos (11 3083-0130, SP)
Espaço Aono (11 5051 2159, SP)
Espaço Fechado (11 4977-7900, SP)
EV Beleza (11 3060-9644, SP)
Ewaldo Bolivar de Souza Pinto (11 3171-3399, SP)

F

Fila (11 3818 1699, SP)
Fiorucci para Montmartre (0800 126480)
Flávia Caldeira (34 3831 9866, MG)
Fórmula Academia (11 2197-7333, SP)
Forum para Grupo Tecnol (0800 7039444)
Franck Provost (11 3088-4832, SP)
FruitCo (14 3372-3400, SP)
Fugini (0800 7024337)

G

GA.MA Italy (0800 7244262)
Galderma (0800 0155552)
Gaúcha (21 2580-0438, RJ)
Gold Nutrition (0800 7703223)
GoodSoy (34 3318-1500, MG)
Guapa Loca (85 3244-7162, CE)
Guerlain (0800 7043440)

H

Herbarium (0800 7238383)
Hospital Badim (21 3978-6000, RJ)
Hotel Intercontinental Rio (21 3323-2272, RJ)

I

Impec (www.impec.com.br)
Intuição (11 3085 7558, SP)
Ivo Sternick (21 2247 5663, RJ)

J

Jaime Anger (11 3887-8524, SP)
Jasmine (0800 7018003)
Jeanne Arthes (0800 9709877)
Jennifer Lopez (0800 550703)
Jerusa Gomes (31 3372-2585, MG)
John Frieda (11 4727-1011, SP)
Josapar (0800 531800)
Just Cavalli by Marcolin do Brasil (0800 7715557)

K

Kérastase (0800 7016992)
Ki Korpo (21 3326 2871, RJ)
Kryolan (11 3045-0087, SP)

L

L'Anza (11 5181-0868, SP)
L'Occitane (0800 171272)
L'Oréal (0800 7010992)
L'Oréal Professionel (0800 7017237)
La Roche-Posay (0800 7011552)
Lancôme (0800 7017323)
Lapinha (41 3622-1044, PR)
Lemon Light (34 3223-8858, MG)
Leonard Bannet (11 5052-5222, SP)
Les Amis (11 3082-9712, SP)
Letícia Nanci (21 2294 9514, RJ)
Life Extension Institute (11 3045 5990, SP)
Ligia Kogos (11 3052-3551, SP)
Linea Pro (0800 117546)
Luciane Scattone (11 3071-3839, SP)
Lupo (0800 7078220)

M

MAC (0800 2828998)
Mantecorp (08000 117788)
Marcio Mancini, (11 3063-0063, SP)
Marcio Tannure (21 3078-1591, RJ)
Mário Cabral (11 5531 3129, SP)
Mary Kay (0800 7020738)
Maurício Pupo (19 3736-6888, SP)
Mônica Azulay (21 2493-8418, RJ)
Morana (11 4208 6200, SP)
Murilo Drummond (21 2274-5535, RJ)

N

Natura (0800 7045566)
Nem (11 3024 3830, SP)
Nestlé (0800 7702457)
Neutrogena (0800 7036363)
New Balance para New Order (11 3814-7510, SP)
Nike (0800 7036453)
Nilton Tamba by MGet (11 3673 3064, SP)
Nutrimental (0800 7077648)
NYX (11 5049-0534, SP)

O

O Boticário (0800 413011)
Olympikus (0800 7282010)
Otávio Macedo (11 3083-2390, SP)

P

Pakalolo (0800 8882600)
Pantene (0800 7015515)
Penalty (11 3811-4949, SP)
Phillip Hallawell (11 3112-2304, SP)
Phyto (0800 9709877)
Phytoervas (0800 117707)
Pierre Cardin para Grupo Tecnol (0800 7039444)
Pink Chic (21 2496-3668, RJ)
Princess Florence (0800 7039988)

Q

Quaker (0800 7032222)
Qualimax (0800 111766)
Quinua Real (www.quinuareal.com.br)

R

Redken (0800 7017237)
Reebok Sports Club (11 3847-7878, SP)
Rejane Sbrissa (11 3082-7974, SP)
Revlon (0800 550053)
Ricardo Moreno (11 3068 0150, SP)
Risqué (0800 111145)
Rita Kather (ritammk@gmail.com)
Ritter (www.ritter.com.br)
Roberto Rodolfo Junior (21 3325-1495 RJ)
RoC (0800 7036363)
Roger&Gallet (0800 7043440)
Rosa Chá (11 3081-2793, SP)
Rozangela Klein (11 3842-7613, SP)

S

Satya Mandir Yoga (11 3284-7961, SP)
Schwarzkopf (11 3205-5200, SP)
Seda (0800 707447 1)
Shiseido (0800 148023)
Sina (www.sinacosmeticos.com.br)
Sisley (0800 7710067)
SNB por Silvana Bedran (11 3884-1897, SP)
Sociedade Brasileira de Antienvelhecimento (www.sobrae.com.br)
Spa Med Guarujá/Hotel Casa Grande (0800 162216)
Stiefel (0800 7043189)
Super Lucy in the Sky (11 3815-9609, SP)
Sylvana Braga (11 3168-1893, SP)

T

Taeq (0800 152134)
Taiff (0800 171655)
Titleist à venda na Centauro (11 2108-8103, SP)
Tom Ford by Marcolin do Brasil (0800 7715567)
Tracta (0800 122911)
Trio (0800 118975)

U

Ulric de Varens (0800 9709877)
United Colors of Benetton (11 3088 5422, SP)

V

Valcinir Bedin (11 3673-7299 SP)
Vichy (0800 7011552)

W

Wanderlei de Oliveira (www.runforlife.com.br)
Wella (0800 7029966)
Wessel (11 3107 4561, SP)
Wow! (11 3285-6500, SP)

Y

Yves Saint Laurent (0800 7043440)

Z

Zoomp (11 3064-1556, SP)

Todos os preços desta edição foram pesquisados em São Paulo, em agosto de 2007, e sugeridos pelos fabricantes

DIVERSÃO, SAÚDE, BEM-ESTAR E BELEZA.

VOCÊ VOLTA TÃO BEM QUE NÃO VÃO FALTAR ELOGIOS.

OURO MINAS GRANDE HOTEL TERMAS DE ARAXÁ.
UM LUGAR INESQUECÍVEL.

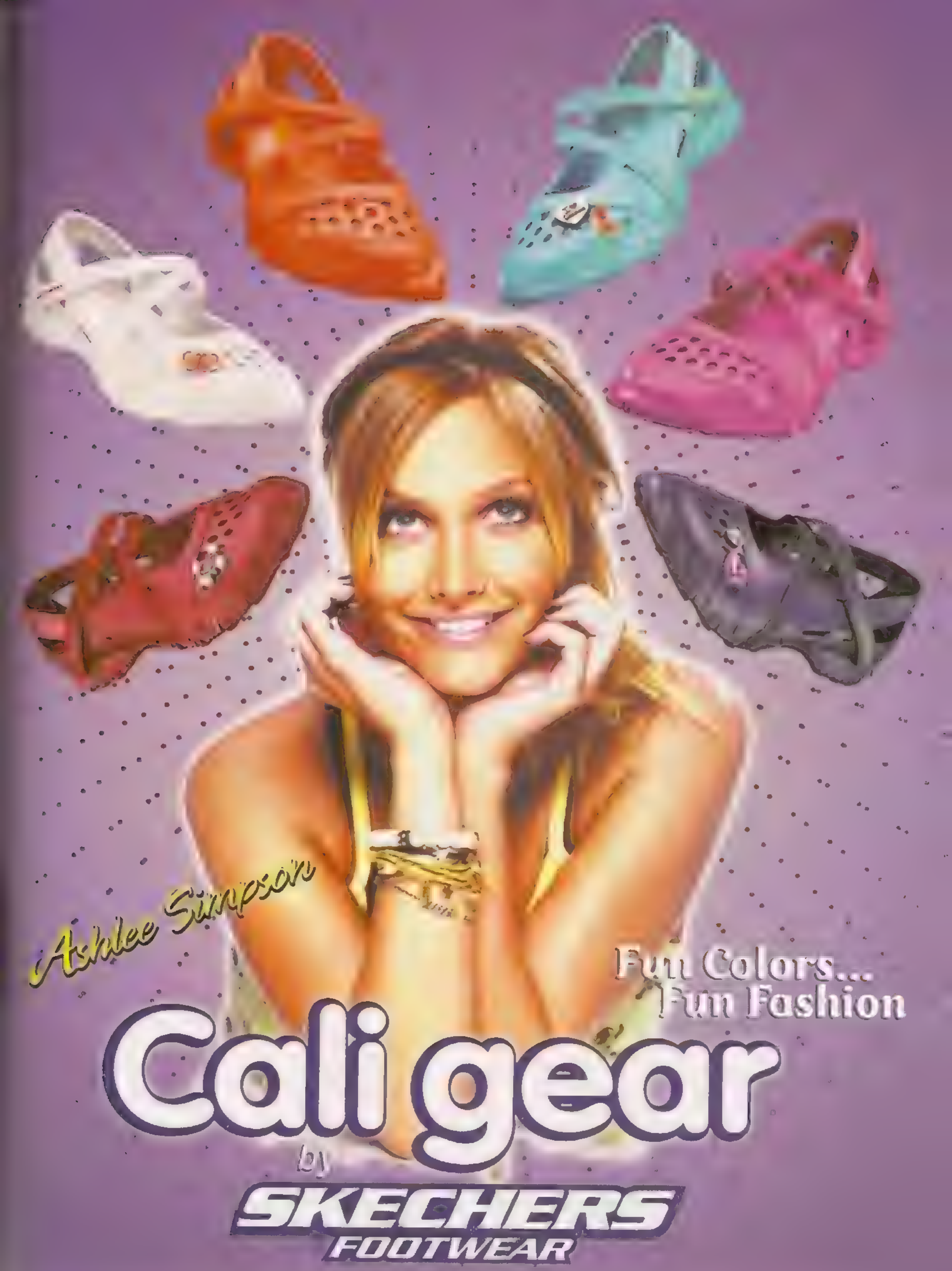
4 DIÁRIAS A PARTIR DE R$553,50.**

PAGAMENTO EM ATÉ 4X SEM JUROS NO CARTÃO.

OUROMINAS

Araxá | MG | Brasil | Central de Reservas: 0800 31 4000
Tel: (34) 3669-7020 | Fax RSV: (31) 3429 4002
reserva@ourominas.com.br | www.ourominas.com.br

Criança free: cada adulto pagante tem direito a um acompanhante de até 12 anos, no mesmo apartamento dos pais, a partir da categoria Superior (máximo de duas crianças por apartamento).
** Preço por pessoa em apartamento *standard* duplo, com café-da-manhã e jantar, exceto em feriados e eventos especiais. Acrescentar 12% de taxas. Promoção válida até 30/8/2007.


Ashlee Simpson
Fun Colors...
Fun Fashion
Cali gear
by
SKECHERS
FOOTWEAR

feliz com você

UMA VERDADEIRA TERAPIA PARA VOCÊ VALORIZAR A SUA BELEZA

abaixo a mulher-maravilha

Alguns sintomas podem indicar que você está querendo fazer mais coisas do que é capaz. Não se iluda, essa postura é desgastante e pode trazer uma enorme frustração. Fique atenta

A maioria das mulheres quer ser imbatível em todos os campos da vida (dieta, ginástica, beleza, trabalho, cuidado com o lar, filhos) e ainda explorar seu poder de sedução com o marido ou namorado. Muitas acreditam que esse empenho é fundamental para manter uma boa auto-estima. Mas é um equívoco. O erro está em pensar que, para conquistar o amor dos outros e a admiração por si, é preciso mostrar resultados a toda hora. Na prática não é bem assim. As relações que realmente valem a pena não dependem de uma determinada carga de tarefas ou sucesso, mas da capacidade de trocar afeto.

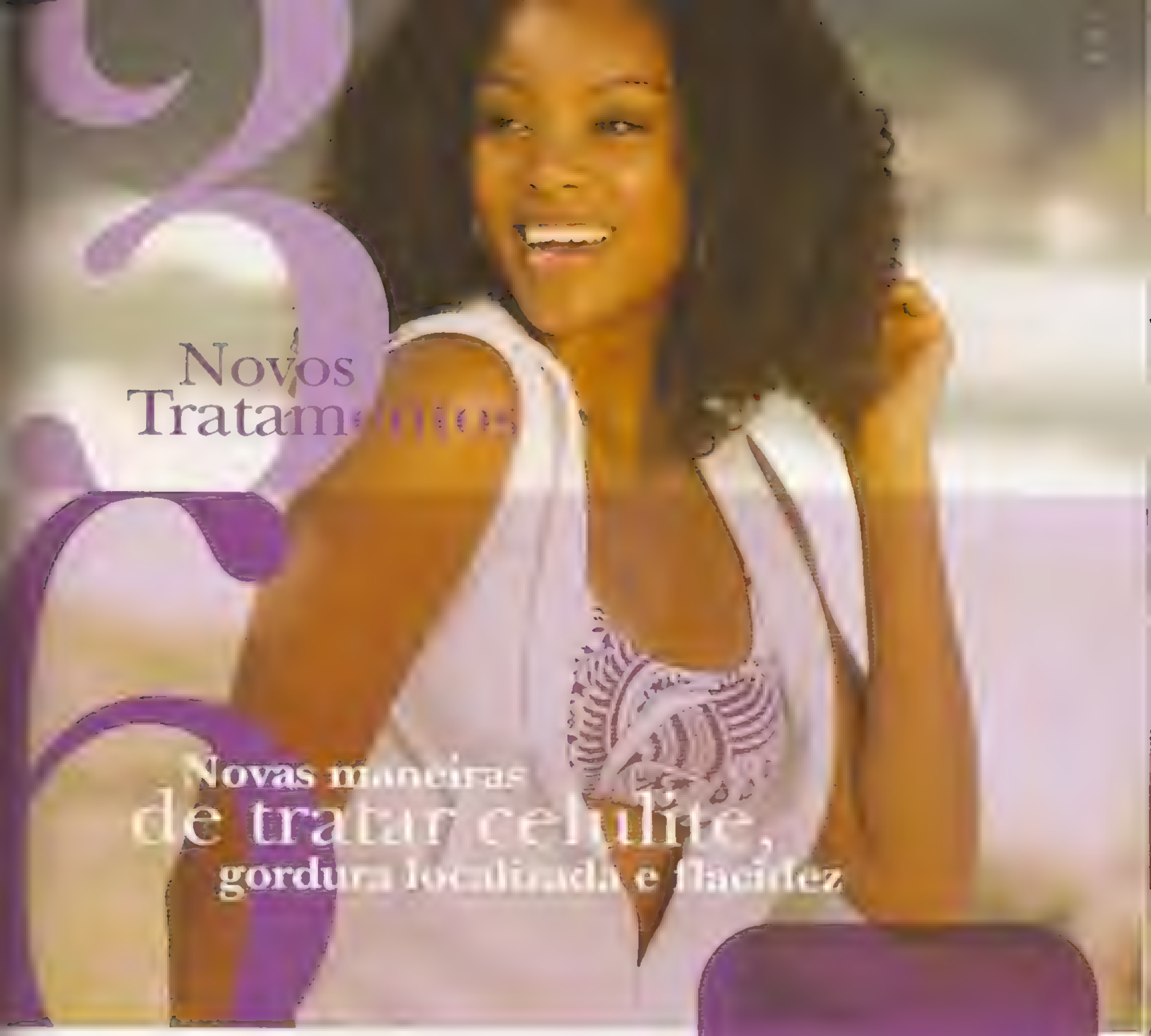
Quando você tenta superar seus limites, é preciso tomar cuidado para evitar que seus projetos atropelem os relacionamentos profissionais, pessoais e afetivos. Por isso é de extrema importância reservar uma parte de seu cotidiano para não fazer nada e prezar momentos despretenciosos para jogar conversa fora, curtir a natureza, ligar para uma amiga, ouvir o que os filhos têm a dizer... Se não sobra esse tempo, é porque você está se violentando no esforço de atingir metas inacessíveis. Então é hora de parar tudo e fazer uma reflexão crítica sobre o provável exagero de suas imposições para consigo mesma. Se constatar que a linha do suportável foi ultrapassada, não pense duas vezes: mude a situação e desacelere já.

Independente do que esteja buscando com essa lista infindável de obrigações, procure antes a sua real necessidade. Seja honesta na procura dessa resposta e aos poucos saberá mais sobre suas prioridades e desejos essenciais. Quanto mais você estiver integrada com seus objetivos e agindo de acordo com eles, mais irá transparecer a sua autenticidade e satisfação. Assim irá contagiar as pessoas com sua energia positiva e criar uma imagem verdadeiramente sedutora.

Ao diminuir os conflitos diários e as expectativas em relação a ser uma "mulher-maravilha", tudo fica mais leve e a qualidade de vida aumenta significativamente, já que se reduz a possibilidade de estresse e frustração. Ao se cobrar menos, você vai se surpreender com os bons resultados, porque toda exigência desmedida gera dificuldade de desempenho. Então saiba que errar faz parte da construção da nossa personalidade e pode trazer grandes lições.

As relações que valem a pena dependem só e unicamente da capacidade de cada um de trocar afeto

Luiz Alberto Py • Médico, psiquiatra e psicanalista • Autor de diversos livros, entre eles *Saber Amar* (Ed. Rocco) e *Mistérios da Alma* (Ed. Best Seller) • Participou de diversos programas da TV Globo, como *Big Brother Brasil*, *Domingão do Faustão*, *Mais Você*, *Caldeirão do Huck* • Atende em consultório no Rio de Janeiro e faz palestras motivacionais em todo o Brasil • Contatos: luiz@albertopy.com.br e http://pelpy.blogspot.com



Novos Tratam

Novas maneiras
de tratar celulite,
gordura localizada e flacidez

Conheça os novos programas Onocare para a temporada primavera-verão e cultive sua beleza.

A Onodera sempre traz novidades para sua beleza. Agora, você conta com 3 ento, cada um direcionado para uma finalidade la e flacidez. Isso sem falar das novas massagens que, zinhas ou combin saúde e . A contagem regressiva para o verão já começou. Passe na Onodera e fique linda para a estação.

AGENDE UMA AVALIAÇÃO PERSONALIZADA GRATUITA | São Paulo 11 4122 9111 | Outras localidades 0800 702 7223

Onodera
estética
Momentos Felizes

www.onodera.com.br

TEM COISAS QUE A GENTE SÓ FAZ ENTRE QUATRO PAREDES: CONHECER A LINHA INTIMOS É UMA DELAS.

RACCO 20 ANOS

RACCO

Você mais feliz hoje

A linha Intimos Racco ajuda a proteger sua intimidade, higienizando a mucosa adequadamente, respeitando a sensibilidade e a delicadeza femininas. E por ser hipoalergênico, elimina as bactérias sem agredir a pele.

Conheça com discrição e privacidade

a linha íntima de maior sucesso do Brasil.

Ligue ***0800 601 0303*** *e uma Consultora Racco vai até você com produtos à pronta entrega.*

entre nós

FOTOS: PRISCILA PRADE

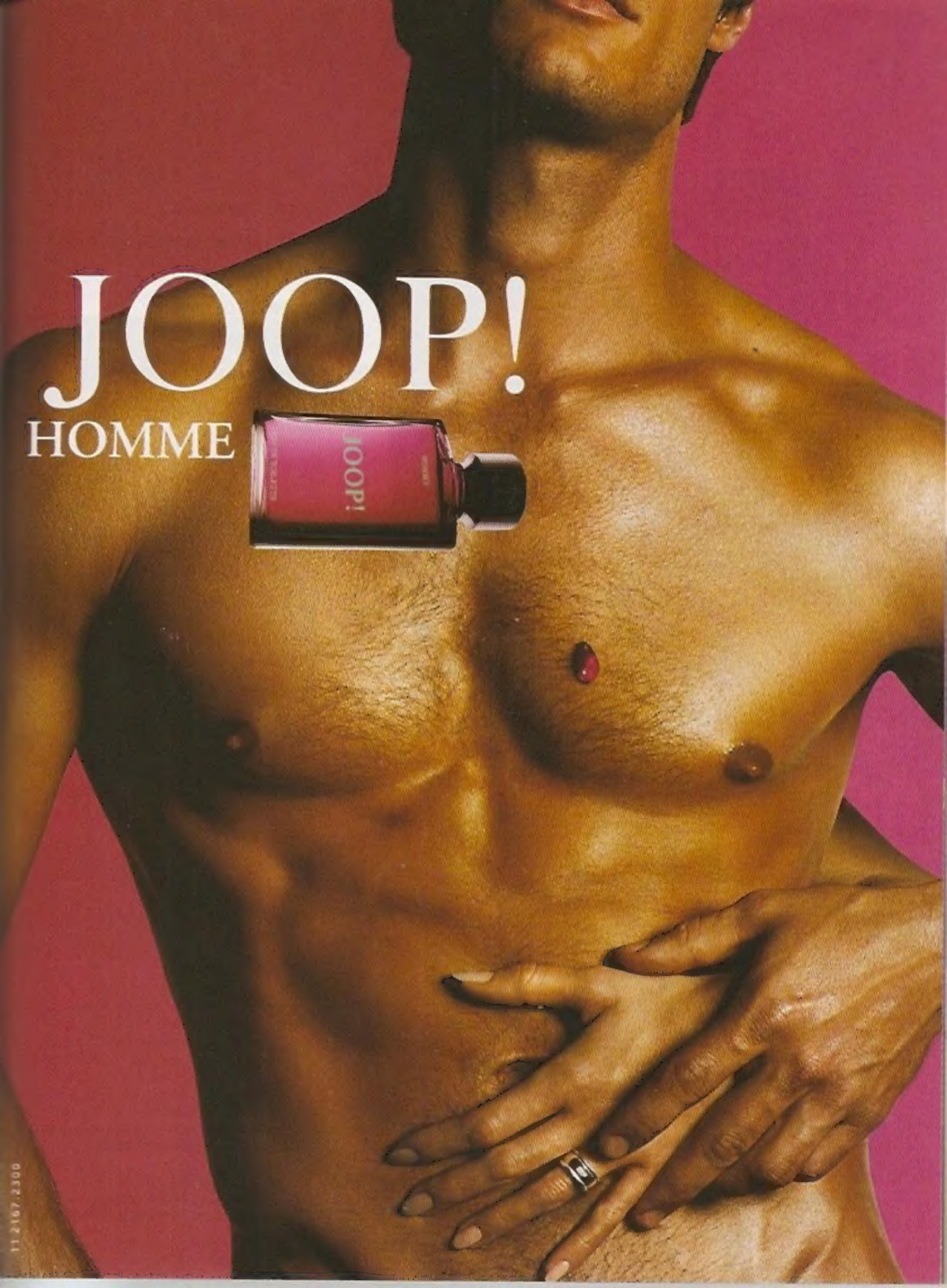
Além da beleza ideal

Nada menos que 600 milhões de pessoas assistiram ao Miss Universo 2007. Provavelmente você é uma delas.
Eu também vi. E, ao final do show, confesso que diante de belezas tão diferentes – de um lado a sensualíssima e linda Natália Guimarães, do outro, a exótica japonesa Riyo Mori – fiquei na dúvida de quem o júri escolheria. Pois é, apesar do favoritismo ao look irretocável e iluminado de Natália, a coroa ficou com a oriental. Esse resultado trouxe uma enorme discussão aqui na redação e deixou a gente bem dividido. Alguns se mostraram indignados porque acham que a brasileira, sim, tem todas as qualidades de uma miss clássica. Outros concluíram que tudo é fruto dos novos conceitos de beleza e que o mundo está querendo ver algo novo – inclusive dentro dos padrões de um concurso como esse.
Dias depois do programa ir ao ar, encontrei o beauty artist Celso Kamura, que também é oriental, e perguntei o que tinha achado do resultado. O expert foi enfático: "A Miss Japão venceu por ter uma beleza real e natural. Ela não estava megaproduzida como todo mundo. Mas Natália, com aquele visual poderoso, já é uma vencedora".
Nós concordamos! E é por isso que a bela morena está na nossa capa com o título de "nossa Miss Universo"! Beijo grande,

Andréa Soares
DIRETORA DE REDAÇÃO
e-mail: andreasoares@simbolo.com.br
www.corpoacorpo.com.br

look da capa

Natália Guimarães foi fotografada por Danilo Borges. Edição: Tomaz Souza Pinto. Produção: Cristian Heverson. Assistente de produção: Mariana Takamatsu. Cabelo e make: Hailton Hesse (First). Tratamento de imagem: Jujuba Digital.


JOOP!
HOMME
JOOP!